



Принята на педагогическом совете
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждено
Директор МБУДО СШ № 4
г. Волгодонска

А.А. Сиволапов
Приказ № ____ от _____ 2023г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 4
Г. ВОЛГОДОНСКА
на 2023-2024 учебный год**

г. Волгодонск, 2023

Содержание.

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Информация об образовательном учреждении	3
3.	Основные цели, задачи и виды деятельности Школы	5
4.	Особенности образовательного процесса.....	6
5.	Учебный план.....	9
6.	Годовой календарный учебный график.....	10
7.	Структура взаимодействия	11
8.	Материально-техническое обеспечение Образовательной программы..	12
9.	Программно-методическое обеспечение Образовательной программы.	14
10.	Ожидаемые результаты.....	32
	Приложение	33

1. Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023);
- Конвенцией о правах ребенка от 20 ноября 1989 года;
- Конституцией Российской Федерации от 12 декабря 1993 года;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказом Минспорта России «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 №634;
- Приказ Минздрава России "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 № 1144н " (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238), (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22.02.2022г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Уставом МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска, утвержденным приказом Управления образования г. Волгодонска от 19.05.2023 г. № 252;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности № Л035-01276-61/00200909 от 23.12.2021
- Образовательная программа школы — стратегический документ, позволяющий проектировать этапы развития школы, четко формулировать цели и ценности спортивного образования, выделять особенности организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов и определять ведущие принципы во взаимодействии ТРЕНЕР-УЧЕНИК

2. Информация об образовательном учреждении.

Официальное наименование Учреждения:

полное: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 4 г. Волгодонска, (далее Учреждение).

сокращенное: МБУ ДО СШ № 4 г. Волгодонска

Место нахождения Учреждения:

347360 Ростовская область, г.Волгодонск, ул. Советская, д.36

Организационно-правовая форма: муниципальное учреждение.

Тип учреждения: учреждение дополнительного образования.

Тип образовательной организации – организация дополнительного образования

Срок действия – бессрочно.

Учредитель Муниципальное образование "Город Волгодонск".

Виды спорта, культивируемые в Учреждении и контингент обучающихся:

в Учреждении по состоянию на 1 сентября 2023 года занимается 962 обучающихся.

Из них:

волейбол - 102 чел.

баскетбол – 253 чел.

гребля на байдарках – 75 чел.

шахматы – 129 чел.

спортивная гимнастика – 268 чел.

дзюдо – 90 чел.

самбо – 45 чел.

Общее количество спортивных групп– 56 из них:

по образовательным (общеразвивающим) программам 9 групп – 173 человека, из них 7 групп по сертифицированным программам – 133 человека

на спортивной подготовке:

НП -25 групп - 533 человек; УТ - 21 групп – 256 человек

Реалии сегодняшней соревновательной практики таковы, что свои первые официальные старты юные спортсмены принимают уже в 6 лет. На эти соревнования спортсмены должны выйти, уже имея практику, что само собой подразумевает определённый уровень общей и специальной физической подготовленности, сформированной технических и тактических навыков. Это становится возможным только при условии раннего начала обучения основам вида спорта.

Поэтому возникла необходимость открытия спортивно-оздоровительных групп для детей более раннего возраста.

Кадровое обеспечение

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется на основе сотрудничества и творчества всего педагогического коллектива.

1. Всего педагогических работников 19 чел. + 1 (директор) из них:

основных работников – 19 чел. (из них 1 инструктор-методист)

совместителей

- внутренних – 2 чел. (директор, специалист по кадрам)

Из них: имеют педагогическое образование - 19 чел. + 1 (директор)

Имеют высшую кв. кат. - 9 чел. (из них 2 -директор, инструктор-методист)

Имеют первую кв. кат. - 2 чел.

Имеют соответствие занимаемой должности - 3 чел.

Не имеют кв. кат. - 2 чел., молодые специалисты – 4 чел.

3. Основные цели, задачи и виды деятельности Школы

2.1. Школа осуществляет свою деятельность в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021 №127-ФЗ и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

2.2. Основными задачами Школы являются:

- формирование и развитие способностей детей;
- осуществление спортивной подготовки детей, подростков и молодежи; удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных способностей и требований по видам спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся;
- организация свободного времени детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации;
- организация методической работы, направленной на оказание помощи педагогическим работникам по следующим направлениям: спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа, реализация дополнительных предпрофессиональных программ и общеразвивающих программ.

2.3. Цели деятельности Школы:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте; создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- формирование общей культуры обучающихся;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- профессиональная ориентация обучающихся.

2.4. Школа осуществляет следующие основные виды деятельности:

- реализация дополнительных общеобразовательных программ (общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и программы спортивной подготовки).

2.5. Школа самостоятельна в осуществлении образовательной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и уставом Школы.

2.6. Школа организует образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в отделениях по видам спорта, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Образовательный процесс в Школе осуществляется по видам спорта:

- баскетбол
- волейбол
- гребля на байдарках и каноэ
- шахматы
- спортивная гимнастика
- дзюдо
- самбо

4. Особенности образовательного процесса

- Цель работы спортивной школы (далее СШ) - формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения содержания дополнительных общеобразовательных, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора и последующего освоения образовательных программ, воспитание гражданственности и любви к Родине. Занятия проводятся по общеобразовательным программам (общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и программы спортивной подготовки), разработанными в соответствии с федеральными стандартами, утвержденными на Педагогическом Совете Школы и сертифицированным общеразвивающим программам.

Процесс обучения в МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание. Организация учебно-воспитательного процесса в СШ характеризуется следующими особенностями:

- Учащиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
- Обучение организуется на добровольных началах;
- Детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- Допускается переход детей из одной группы в другую.

СШ организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного года, включая каникулы.

Учебные занятия в СШ начинаются с 1 сентября. Группы начинают работать по учебной программе с 1 сентября.

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Общее расписание утверждается директором СШ. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учётом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов занимающихся детей, занятости залов образовательными учреждениями.

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной работы определяется федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должен превышать трех лет.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должна превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Характеристика образовательных программ

№ п/п	Наименование программы	Уровень содержания программы	Количество часов на этапах подготовки	Срок реализации программы	Возрастная категория детей
Реестр № 1 «Дополнительные общеобразовательные программы с ПФДО» Год разработки 2023 / дата утверждения 16 августа					
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная гимнастика»	базовый	4	2 года	5-7
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»	базовый	4	3 года	7-17
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол»	базовый	4	2 года	7-17
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках»	базовый	4	2 года	8-17
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Дзюдо»	базовый	4	3 года	7-12

6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Самбо»	базовый	4	3 года	7-12
Реестр № 2 «Дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки» Год разработки 2023 / дата утверждения 31 августа					
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 8-14 УТ свыше трёх лет 12-18	8 лет	8-17
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 10-12 УТ свыше трёх лет 12-18	8 лет	8-17
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 9-14 УТ свыше трёх лет 12-18	8 лет	9-17
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 12-14 УТ свыше трёх лет 14-18	6 лет	6-17
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 10-14 УТ свыше трёх лет 16-18	9 лет	7-17
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8 УТ до трёх лет 8-12	7 лет	10-17
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по	продвинутый	НП до года 4,5-6 НП свыше года 6-8	10 лет	девочки 6-17

	виду спорта «Спортивная гимнастика»		УТ до трёх лет 10-14		мальчик и 7-17
			УТ свыше трёх лет 14-18		

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта в школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Начало и окончание учебно-тренировочного процесса может изменяться в соответствии с календарем спортивных соревнований, периодизацией спортивной подготовки и устанавливается администрацией Школы для каждого вида спорта индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся.

6. Учебный план

Учебный план на 2023-2024 учебный год разработан с учетом кадрового, материально-технического и методического обеспечения.

Данный учебный план позволяет выполнить в полном объеме муниципальный заказ, учесть интересы и возможности обучающихся; профессиональный потенциал педагогического коллектива, сохранить единое образовательное пространство.

При составлении образовательной программы учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. В нем предусмотрено 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Учебный план СШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В учебный план, согласно положения и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Устава МБУДО СШ входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной и учебно-тренировочной подготовки, группы спортивного совершенствования по видам спорта.

Продолжительность занятий для обучающихся устанавливается в соответствии с возрастом учащихся, муниципальным заданием, учебным планом, программой педагога. Образовательный процесс регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, утвержденным директором. Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся,

родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся. По представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, расписание может корректироваться в течение учебного года на основании приказа директора МБУДО СШ.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется:

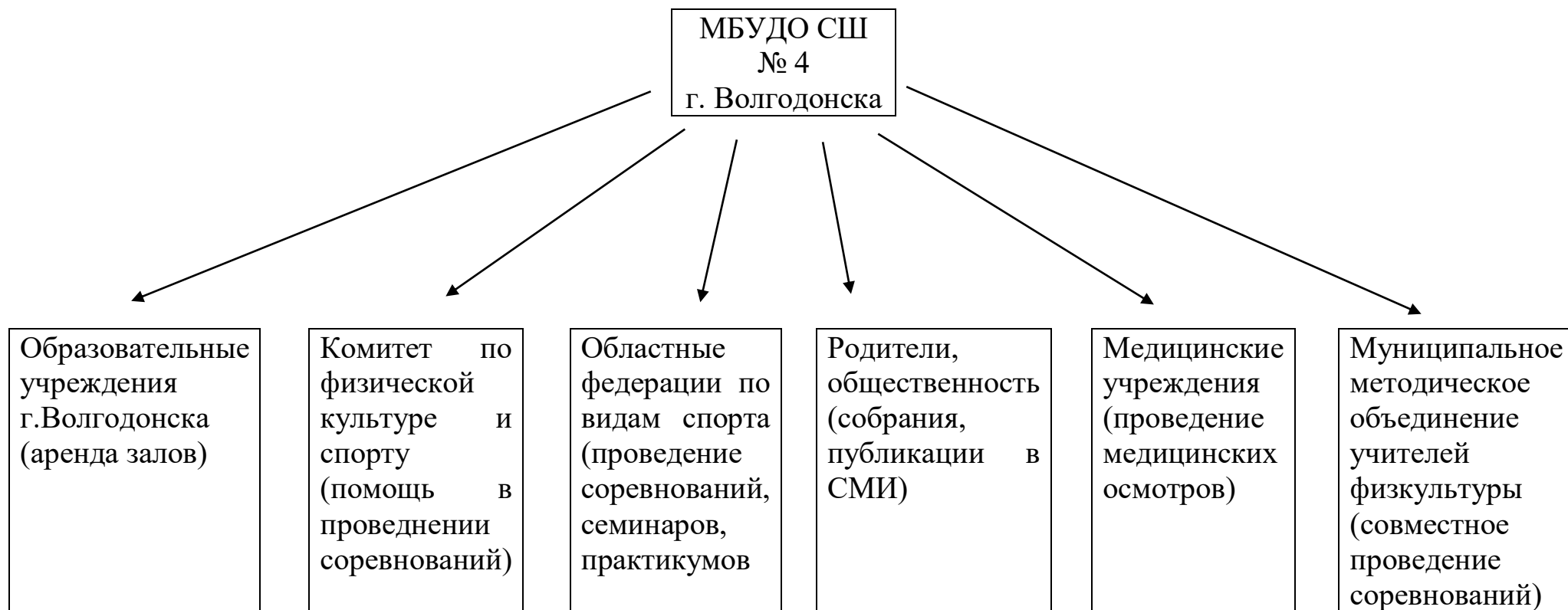
- в академических часах по общеразвивающим программам 2-3 раза в неделю по 2 часа – 45 минут
- в астрономических часах по программам спортивной подготовки.

7. Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, сроки контрольных процедур, организованных массовых мероприятий и т.п. Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Содержание годового календарного учебного графика включает в себя следующее:

- режим работы МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (промежуточная и итоговая аттестация);
- мероприятия, проводимые школой, соревновательную деятельность.

8. Структура взаимодействия МБУДО ДЮСШ №4 г. Волгодонска



8. Материально-техническое обеспечение Образовательной программы

Материально - техническое оснащение МБУДО СШ позволяет обеспечить стабильное функционирование внутриучрежденческой системы дополнительного образования в соответствии с ее целями и задачами, санитарными нормами и требованиями пожарной безопасности. Для обеспечения образовательной деятельности МБУДО СШ оснащено оборудованием в соответствии с СанПиН для образовательных организаций дополнительного образования детей и направленностями реализуемых дополнительных общеобразовательных программ.

Отделение волейбола

Сетка волейбольная с антеннами, ограничительными лентами и тросами

Отделение баскетбола

Кольцо для баскетбола

Медицинбол от 1 до 5кг

Стойка для обводки

Отделение гребли на байдарках

Байдарки одиночки, двойки

Весла байдарочные

Жилеты спасательные

Катер моторный спасательный

Катер моторный для судей и тренеров

Мотор лодочный

Весы медицинские

Электромегафон

Гантели переменной массы от 3 до 12 кг

Штанга тяжелоатлетическая

Отделение шахмат

Демонстрационные магнитные доски с комплектом шахматных фигур

Доски шахматные настольные из пластмассовой пленки

Комплект шахматных фигур

Часы шахматные

Отделение спортивной гимнастики

Бревно гимнастическое

Брусья гимнастические женские

Брусья гимнастические мужские

Конь гимнастический прыжковый переменной высоты

Конь гимнастический маховый

Маты гимнастические

Мостик гимнастический

Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)

Перекладина гимнастическая

Бревно гимнастическое переменной высоты

Козел гимнастический

Маты поролоновые (1000 x 2000 x 200 мм)

Подвеска блочная с кольцами гимнастическими

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая
Стенка гимнастическая
Магнитофон кассетный

Отделение дзюдо и самбо
Татами (14 х 14)
Гантели массивные

Помещения медицинского находятся по адресам ул. Советская, 36 и ул. Прибрежная, 23.

В помещении медицинского пункта по адресу ул. Советская 36 имеется:

- 2 комнаты, общей площадью от 20,3 кв. м;
- водоснабжение (холодная вода);
- медицинское оборудование и медицинский интерьер (мебель, осветительные приборы и т.п.);

В помещении медицинского пункта по адресу ул. Прибрежная, 23 имеется:

- 2 комнаты, общей площадью от 22,3 кв. м;
- естественное освещение;
- водоснабжение (холодная вода);
- медицинское оборудование и медицинский интерьер (мебель, осветительные приборы и т.п.)

Условия питания обучающихся

Питание обучающихся в МБУДО СШ не предусмотрено.

Условия охраны здоровья обучающихся

Режим занятий обучающихся организуется в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка.

Помещение СШ находится в удовлетворительном состоянии, снабжено централизованным водо- и электроснабжением, канализацией.

Оснащенность образовательного процесса (в соответствии с направленностью реализуемых дополнительных образовательных программ) составляет 100%.

9. Программно-методическое обеспечение образовательной программы.

Наименование программы	Тренеры-преподаватели, реализующие рабочие программы	Срок реализации (лет)	Возраст учащихся	Литературные источники. Интернет-ресурсы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная гимнастика»	Николаева Л.В. Мохова Е.Б. Каргин А.М.	1	5-7	1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт». 2002. 2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005 - 234 с. 3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с. 4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2017. 5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для вузов. Москва. Юрайт. 2018. 6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - Изд-во: Владос, 2004. 7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/. 8. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 9. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru Федерация спортивной гимнастики России // http://sportgymrus.ru
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»	Бойченко Р.А.	1	7-17	1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997. 2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. - СПб.: Олимп-СПб, 2011. - 94с. 3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004. 4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. 5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр

				«Академия».2008. 6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005. 7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г. 8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с. 9. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010. 10. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004. 11. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996. 13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. - 92 с. 14. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009. 15. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с. 16. Международной федерации баскетбола - www.fiba.com 17.Европейской международной федерации баскетбола - www.fibaeurope.com 18. Российской федерации баскетбола - www.basket.ru 19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/. 20. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 21. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду	Покатаева И.В.	1	7-17	1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983. 2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986. 3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988. 4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978. 5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991. 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - Москва, 1988 г.

спорта «Волейбол»			7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - Москва, 1998 8. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985. 10. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. - М.Издательский Дом «Грааль», 2001. 11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004. 12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002. 13. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985. 15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г. 16. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000. 17. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М.: Ф и С, 1986. 18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000. 19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». -Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004. 20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М.: Ф и С, 1981. 21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987. 22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г. 23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г. 24. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г. 25. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед.вузов.–М.: Академия, 2000г. Международной федерации волейбола - https://www.fivb.com 26. Российской федерации волейбола - https://volley.ru 27. Федерация волейбола Ростовской области - https://donvolley.ucoz.ru 28. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //
-------------------	--	--	--

				http://www.minsport.gov.ru/ . 29. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 30. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках»	Прозоровский В.Е.	1	8-17	1. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под. ред. И.Ф. Емчука. - М.: Физкультура и спорт, 1976 - 245 с. 2. Гребной спорт: учебник / под общ. ред. Т.В. Михайловой. - М.: Академия, 2006 - 400 с. 3. Гребля на байдарках и каноэ: программа для детско-юношеских спорт. шк. и специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва / разработ. : С.Е. Жуков [и др.] - Минск : БГАФК, 2003 - 102 с. 4. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1981 - 111 с. 5. Жуков, С.Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков. - Минск, 2005 - 32 с. 6. Жуков, С.Е. Методика обучения избранному виду спорта (Гребной спорт): типовая учеб. программа для училищ олимп. резерва. Специальность 2-88 02 31. «Спортивно-педагогическая деятельность» / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова; Респ. гос. училище олимп. резерва. - Минск, 2008 - 17 с. 7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/ . 8. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 9. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru 10. Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области https://www.canoerostov.ru/ 11. Федерация гребли на байдарках и каноэ России https://www.kayak-canoes.ru/ru
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Дзюдо»	Павленко И.Е.	1	7-12	1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – Москва: «Советский спорт», 2018. 2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - Москва: Советский спорт, 2017.

				3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2017. 4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156) 5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов на Дону: Феникс, 2017. 6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - Москва: Лептос, 2018. - 368 с. 7. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. Москва: Гранд, 2020. 8. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - Москва: Госкомспорт, 2018. - 22 с. 9. Учебная программа «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования/ авт.-сост. И.Д.Свищев и др. - Москва: Советский спорт, 2016. – 112 с. 10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - Москва Издательство АСТ, 2003. - 863 с. 11. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал-пресс ЛТД, 2018. 12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с. 13. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник - Издательство: Феникс Год: 2016. 14. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/. 15. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 16. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru
--	--	--	--	--

				17. Федерация Дзюдо России: http://www.judo.ru
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Самбо»	Тагиева Л.Н.	1	7-12	1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с. 2. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. - Электрон. дан. - Омск, 2012. 3. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с. 4. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с. 5. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / С. А. Носков. - М., 2015. - 23 с. 6. Психолого-педагогический отбор борцов-самбистов на этапе начальной подготовки в школу олимпийского резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Е. П. Хмельёва. - М., 2015. - 24 с. 7. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с. 8. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659 с. 9. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с. 10. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с. 11. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с. 12. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. - М.: Современное слово, 2009. - 448 с. 13. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300 (62) - Физ. культура/ В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. Ф. В. Емельяненко.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 224 с. 14. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с. 15. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. -

				М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/. 16. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com 17. Министерство образования и науки РФ // http://www.mon.gov.ru 18. Федерация борьбы самбо: http://www.sambo.ru
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	Бойченко Р.А. Вешников А.В. Покатаев А.А. Сиволапов А.А.	8	8-17	1.Гоулд Д., Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. 2.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр «Академия». 2008. 3. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009. 4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001. 5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004. 6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004. 7. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004. 8. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010. 9. Баскетбол: учебно-методическое пособие. - Самара, 2008. 10. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". - М.: Академия, 2004. 11. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКСИТ, 2010. 12. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. 13. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. 14. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных

				состояний спортсмена. - СПб: Питер, 2009. 15. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1973. 16. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. 17. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978. 18. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. 19. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. 20. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. - М.: Советский спорт, 2007. 21. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. - Л., 1975. 22. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. 23. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010. 24. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер Принт, 2002. 25. Столяренко Л. Д. Основы психологии. - Ростов на Дону, 1999. 26. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/. 27. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 28. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 29. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 30. Официальный сайт «Российская федерация баскетбола» (http://russiabasket.ru) 31. Сайт «Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол» (http://slamdunk.ru)
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»	Щенников а М.А. Покатаева И.В.	8	8-17	1. Гоулд Д., Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. 2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. 3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021 4. Волейбол. - М.: АСТ, 2011.

			5. Волейбол. - М.: Дивизион, 2011. 6. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. 7. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2021. 8. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 1970. 9. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 1983. 10. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. 11. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. 12. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2022. 13. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. 14. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. 15. Рассел, Джесси Волейбол на летних Азиатских играх 1994 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2019. 16. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 1984 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2021. 17. Рассел, Джесси Волейбол на летних Олимпийских играх 2000 (квалификация) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. 18. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. 19. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2019. 20. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. 21. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. 22. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. 23. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные
--	--	--	---

				технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. 24. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. 25. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009. 26. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973. 27. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. 28. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978. 29. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. 30. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. 31. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. 32. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. 33. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000. 34. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002. 35. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999. 36. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/). 37. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 38. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 39. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 40. Официальный сайт «Всероссийская федерация волейбола» (https://www.volley.ru/)
Дополнительная образовательная программа	Прозоровский В.Е.	8	9-17	1. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования:

спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках»			учебное пособие / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с. 2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с. 3. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 272 с. 4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с. 5. Ежова, М. Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н. М. Ежова, В. Ф. Каверин, О. Е. Докучаев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 140 с. 6. Ежова, Н. М. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. М. Ежова, И. В. Стрельникова, С. В. Тарасов. – Малаховка.: МГАФК, 2003. – 103 с. 7. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В. Б. Иссурин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с. 8. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. М.: Советский спорт, 2010. – 282, [1] с. 9. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с. 10. Никоноров, А. Н. Подготовка гребцов на байдарках / А. Н. Никоноров, Ю. Н. Стеценко. – Киев.: Здоровье, 1985. – 119 с. 11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. 12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с. 13. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ / Составители: В. Ф. Каверин. – М., 2004. 14. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. 15. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая
---	--	--	--

				система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14. 16. Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение учебно-тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: Сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 19 – 36. 17. Иссурин, В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002.- № 5. – С. 2 – 5. 18. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 15 – 23. 19. Иссурин, В. Б. Техника гребли и факторы, её определяющие / В. Б. Иссурин // Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 39 – 71. 20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 464 – 470 21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/. 22. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 23. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 24. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 25. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (URL:2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896). 26. Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области (https://www.canoerostov.ru/) 27. Федерация гребли на байдарках и каноэ России (https://www.kayak-canoerussia.ru/)
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»	Бесчастный Я.В. Тесля И.Г.	6	6-17	1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001. 2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач -С.-Петербург,2003. 3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.

			4. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003. 5. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003. 6. Сухин И. Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001. 7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998. 8. Авербах Ю.Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. - М.: Физкультура и спорт, 1976. 9. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84. 10. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В. П. Елесина, В. М. Волкова. 11. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. - М.:Изд. "Советская Россия", 1979. 12. Журавлев Н. Шаг за шагом.- М.: Физкультура и спорт, 1986. 13. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975. 14. Костьев А. Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультура и спорт, 1994. 15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. - М. : Физкультура и спорт, 1980. 16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.: "Московская правда", 1961. 17. Романовский П. Миттельшпиль. - М. : Физкультура и спорт, 1963. 18. Шахматы, наука, опыт, мастерство /Под ред. Б. А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990. 19. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990. 20. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003. 21. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000. 22. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000. 23. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001. 24. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003. 25. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999. 26. Нейштадт Я. И. «Шахматный практикум». - М., 1980. 27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002. 28. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/).
--	--	--	--

				29. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 30. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 31. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 32. Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru) (https://new.russwimming.ru/)
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»	Тагиев Н.П. Павленко И.Е.	9	7-17	1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с. 2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с. 3. Ереги́на С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. - № 4. - С.90-108. 4. Ереги́на С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ереги́на С.В. - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с. 5. Ереги́на С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ереги́на. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с. 6. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования/Л.В.Капилевич.-М.:Издательство Юрайт, 2020.- 141с. 7. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. - 128 с. 8. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схалыхо, В. М. Невзоров Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. – 446 с. 9. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.;под ред. А.Е.Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531с. 10. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ереги́на. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

				11 Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. – 448 с. 12. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/). 13. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 14. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 15. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 16. Официальный сайт: Федерация дзюдо России (https://www.judo.ru) 17. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»	Тагиева Л.Н.	7	10-17	1. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя» И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г. 2. «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007г. 3. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008г. 4. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005г. 5. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004г. 6. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000г. 7. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А. И. Пшендин. С-П.; 2003г. 8. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998г. 9. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009» . Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007г. 10. Рудман Д.Л. Самбо/ Д.Л. Рудман//.- М.: Терра-спорт, 2000г.

				11. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д .В. Максимов, В.Н. Сслюянов, С. Е . Табаков // - М. Дивизион, 2011г.- 160 с. 12. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд.6-е, испр. и доп. - М.: ФАИР-Ш)ЕСС, 2005г.-448с., ил. 13. Шестаков В.Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие / Ф.В. Емельяненко, С.В . Ерёгина, В.Б. Шестаков // - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012г. - 224 с.ил. 14. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В . Агафонов , В.А. Хориков // - Красноярск, 1998г. 15. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/). 16. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 17. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/).
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»	Сидорова Н.В., Николаева Л.В., Журавская В.В. Каргин А.М., Морохзов А.Ю. Мохова Е.Б.	7+	Девочки 6-17 мальчики 7-17	1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004. 2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. 3. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983. 4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974. 5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. 7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. 8. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989. 9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002. 10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т.

			Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. 11. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. 12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. 13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986. 14. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981. 15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992. 16. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972. 17. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.заведений. – М.: Академия, 1999. 19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. 20. Менхия Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989. 21. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002. 22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. 23. Сапин М. Р., Брыкина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. 24. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. 25. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978. 26. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ.воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. 27. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации
--	--	--	---

				(http://www.minsport.gov.ru/). 28. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/). 29. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/). 30. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/). 31. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России (http://www.sportgymrus.ru/). 32. Международной федерации (https://www.fig-gymnastics.com/)
--	--	--	--	---

Ожидаемые результаты

- Реализация дополнительных общеобразовательных программ в полном объеме и с высоким качеством освоения учащимися программного содержания;
- Достижение учащимися поставленных ими и родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся личностных, предметных и метапредметных результатов, гарантированных дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами;
- Осуществление, анализ и актуальное реагирование на результаты контроля качества образовательного процесса в Учреждении, контроль результативности освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Наличие программ, прошедших этапы внедрения, методического и педагогического анализа, оценки удовлетворенности участниками образовательного процесса его качества.
- Рост личных и профессиональных достижений педагогов.
- Высокий уровень нравственного и физического здоровья детей и подростков, сформированность у выпускников ключевых компетентностей социально-адаптированной, творческой личности.
- Система работы с одаренными детьми и поддержка детей с ОВЗ, детей-инвалидов.

Критерии, показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие учащихся СШ в соревнованиях городского, районного, областного, регионального и российского уровней и выполнение разрядных норм.
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спорта в соответствии с требованиями программы, которые принимаются в конце учебного года и являются основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения.
- Аналитический отчет тренера-преподавателя по итогам года.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

БАСКЕТБОЛ

(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное количество учебных часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
НП	до года свыше года	4,5 6	3	8	15
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	8 12	3-5	11	12

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Интегральная подготовка(%)	8-10	10-12	16-18	16-20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«баскетбол»

№ nln	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименован ие этапа	Год обучени я	Минималъ ный возраст для зачисления	Наполняемос ть групп (человек)	Максимальн ое количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	7	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	7	15-25	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ВОЛЕЙБОЛ

(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучени я	Минимальное количество учебных часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
НП	до года свыше года	4,5 6	3	8	14
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	8 12	3-5	11	12

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-14	5-15
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	1-4	2-4
Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5×6м	с	не более 12,0	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 810
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 36	не менее 40

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	7	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	7	15-25	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ
(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Срок реализации и этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	до года свыше года	4 6	2-3	9	11
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	9 12	3-5	11	8

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	45-50	25-35
Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	10-12
Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля
на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	8	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	8	15-25	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ШАХМАТЫ

(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Количество часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	до года свыше года	4,5 6	2	6	10
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	12 14	2-4	8	6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6
Участие в спортивных соревнованиях	-	2-4	3-5	5-12
Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46
Инструкторская и судейская практика(%)	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «шахматы»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	6	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	6	15-25	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Количество часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
				мальчики	девочки	
НП	до года свыше года	4,5 6	1-2	7	6	10
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	10 14	5	9	7	5
ССМ	без ограничений	18	не ограничивается	14	12	2

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	5	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	4	15-25	4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ДЗЮДО

(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Количество часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняе- мость (человек)
НП	до года свыше года	4,5 6	3-4	7	10
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	10 16	3-5	11	6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	8-9
Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на
этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1. 1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1. 2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1. 3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1. 4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2. 1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2. 2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2. 3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. 4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3. 1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3. 2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3. 3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4. 1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4. 2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4. 3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	7	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	7	15-25	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

САМБО

(этапы подготовки по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки)

Наименование этапа	Год обучения	Количество часов в неделю	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	до года свыше года	4,5 6	2-3	10	12
УТ	до 3-х лет свыше 3-х лет	8 12	2-4	12	6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25
Специальная физическая подготовка(%)	13-15	13-15	20-25	20-25
Участие в спортивных соревнованиях	—	0-3	3-4	4-5
Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18
Инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-3	4-5

(подготовка по общеразвивающей программе)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО с ПФДО	весь период	7	15-25	4
СО без ПФДО	весь период	7	15-25	4

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	—	3	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			—	7	—	9