



Утверждаю  
Директор МАУ ДО  
«ФОК в р.п. Шатки  
Нижегородской области»  
Е.В.Ковыляев

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учреждение осуществляет свою деятельность на основании Федерального закона от 12 января 1996 года N 7-ФЗ "О некоммерческих организациях", 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, руководствуется нормативными правовыми актами Российской Федерации и Нижегородской области, распоряжениями Учредителя, Уполномоченного органа, Уставом.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа и учебный план Учреждения составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.

Основной целью деятельности Учреждения является развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных предпрофессиональных программ и услуг спортивной направленности в интересах личности, общества, государства.

**Основные задачи Учреждения:**

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта, удовлетворение потребности воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
- создание необходимых условий для самовыражения и самореализации личности воспитанников, укрепления здоровья, творческого труда.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах реализуемых Учреждением образовательных программ.

Образовательная программа МБУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» состоит из 8 образовательных программ физкультурно-спортивной направленности:

- Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию, срок реализации 10 лет;
- Дополнительная предпрофессиональная программа по фигурному катанию на коньках, срок реализации 10 лет;
- Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, срок реализации 8 лет;

- Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой, срок реализации 8 лет;
- Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике, срок реализации 8 лет;
  - Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу, срок реализации 8 лет;

Образовательные программы разработаны в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730.

Срок освоения образовательных программ на различных этапах обучения до 10 лет.

- Этап начальной подготовки – до 3 лет;
- Этап учебно – тренировочный – до 5 лет;
- Этап спортивного совершенствования – до 2 лет.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта в учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом и самостоятельной работы обучающихся в период отпуска тренера-преподавателя.

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

### **Особенности образовательного процесса.**

Процесс обучения представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание.

Организация учебно-воспитательного процесса характеризуется следующими особенностями:

- Обучающиеся 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.

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

Учебные занятия в Учреждении начинаются с 1 сентября. Запись в группы осуществляется с 27 августа по 15 октября. Группы начинают работать по учебной программе с 1 сентября.

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с *расписанием занятий*. Общее расписание утверждается директором и согласовывается в СЭС. 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 и физкультурно-спортивным комплексом.

Численный состав определяется в соответствии с характером деятельности, возрастом обучающихся и особенностями обучения. Численный состав и время занятий группы утверждается администрацией Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в академических часах:

- Группы 1-го года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- Группы 2-го года обучения – 3 раза в неделю по 3 часа или 4 раза в неделю по 2 часа;
- Продолжительность индивидуальных занятий определяется программой педагога и может составлять от 30 до 45 минут.

Допускается деление групп на подгруппы в соответствии с реализацией учебных целей и задачами личностно-ориентированного подхода.

### **Основные принципы образовательной программы:**

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки воспитанника. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

### **Ожидаемый результат:**

- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.
- Овладение способами управления своей телесностью.
- Приобретение базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта.
- Достижение высоких спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов.
- Профессиональное самоопределение обучающихся.

### **Критерии, показатели реализации образовательной программы.**

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся в соревнованиях районного, областного, регионального и российского уровней;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спорта, которые принимаются в конце учебного года и являются основанием для перевода обучающихся в следующую группу (Приложение № 1).
- Аналитический отчет тренера-преподавателя по итогам года и работы в межаттестационный период.

## **2. Учебно-тематический план**

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель.

Учебный план 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 Федеральным государственным требованиям для программ предпрофессиональной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной и учебно-тренировочной подготовки по видам спорта, спортивного совершенствования.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### *Этап спортивно-оздоровительный:*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

### *Этап начальной подготовки:*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### *Учебно-тренировочный этап:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % и часах указывается в учебных планах-графиках, которые составляет тренер-преподаватель на каждую группу в соответствии с программой.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Виды образовательных программ, реализуемых в МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»**

##### **По направлению деятельности:**

Образовательный процесс в Учреждении реализуется по дополнительным предпрофессиональным программам по плаванию, фигурному катанию на коньках, футболу, лыжным гонкам, рукопашному бою, хоккею с шайбой, спортивной аэробике, пауэрлифтингу.

<b>Вид спорта</b>	<b>Программа</b>
<p><b>Лыжные гонки</b> Срок реализации до 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 14.03.2013 N 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" ).</p>
<p><b>Плавание</b> Срок реализации до 10 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по плаванию МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" ).</p>
<p><b>Пауэрлифтинг</b> Срок реализации 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730).</p>

<p><b>Спортивная аэробика</b> Срок реализации до 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по спортивной аэробике МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730).</p>
<p><b>Хоккей с шайбой</b> Срок реализации до 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по хоккею с шайбой МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 149 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой" ).</p>

<p><b>Рукопашный бой</b> Срок реализации до 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по рукопашному бою МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730).</p>
<p><b>Футбол</b> Срок реализации до 8 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по футболу МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" ).</p>
<p><b>Фигурное катание на коньках</b> Срок реализации до 10 лет</p>	<p>Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по фигурному катанию на коньках МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (составлена в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 688 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках" ).</p>



## **По срокам реализации:**

Образовательные программы физкультурно-спортивной направленности рассчитаны на весь период обучения в Учреждении.

### **спортивно-оздоровительный этап обучения**

программы по:

- Фигурное катание на коньках
- Рукопашный бой
- Пауэрлифтинг
- Спортивная аэробика
- Лыжные гонки
- Плавание
- Футбол
- Хоккей с шайбой

### **этап начальной подготовки – до 3 лет**

программы по:

- Фигурное катание на коньках
- Рукопашный бой
- Пауэрлифтинг
- Спортивная аэробика
- Лыжные гонки
- Плавание
- Футбол
- Хоккей с шайбой

### **учебно-тренировочный этап обучения – до 5 лет**

программы по:

- Фигурное катание на коньках
- Рукопашный бой
- Пауэрлифтинг
- Спортивная аэробика
- Лыжные гонки
- Плавание
- Футбол
- Хоккей с шайбой

## этап спортивного совершенствования – до 2 лет

программы:

- Фигурное катание на коньках
- Плавание

### **Педагогический контроль**

В каждой образовательной программе по видам спорта определены формы и методы педагогического контроля образовательного процесса.

### **Организация образовательного процесса**

Учреждение дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию личности обучающихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. Многолетняя подготовка, воспитание обучающихся высокой квалификации.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастам обучающихся.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных видеокассет.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Для проведения тренировочных занятий МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» располагает учебно-тренировочной базой.

Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня.

Организация и проведение образовательного процесса в Учреждении регламентируется:

- Базовыми учебными планами;
- Образовательными программами по видам спорта;
- Календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Расписанием занятий;
- Планами работ учреждения.

Для реализации образовательных программ Учреждение создает отделения по видам спорта, комплектуется учебные группы.

Деятельность учебных групп, отделений осуществляется на принципах добровольности и самоопределения обучающихся, необходимые условия создаются тренерами-преподавателями, родителями, администрацией, которые обеспечивают право выбора видов спорта и форм деятельности.

Учебные занятия на отделениях проводятся со всем составом или индивидуально в соответствии с утвержденным расписанием, составленным заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный год в школе начинается с 1 сентября и продолжается в течение календарного года, в летнее каникулярное время в условиях профильного спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов или по индивидуальным планам тренеров-преподавателей, на период активного отдыха обучающихся.

Продолжительность учебной недели 6 дней.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- в оздоровительных группах и группах начальной подготовки от 1 часа (25 - 45 мин) до 2-х часов,
- в учебно-тренировочных группах до 4-х
- в группах спортивного совершенствования до 5-ти.

Обучение и воспитание обучающихся ведется на русском языке.

#### Режим образовательного процесса Учреждения:

Этапы подготовки (освоения) общеобразовательных программ по видам спорта	Продолжительность этапа освоения (лет)	Возраст обучающихся (лет)	Оптимальное наполнение группы (чел)	Максимальный состав наполняемости группы	Максимальный объем образовательного процесса (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	От 1 до 11 лет	6-17 лет	15-20	30	6
Начальной подготовки	1 год	6- 11 лет	14-16	25	6
	Свыше года	8-12 лет	12-14	24	8
		10-13 лет		24	9
Учебно-тренировочный	1 год	10-14 лет	10-12	20	12
	2 год	11-15 лет			
	3 год	13-16 лет	8-10	17	18
		4 год	13-17 лет		
5 год	14-18 лет				
Спортивного совершенствования	до года свыше года	16-18 лет	4-8	10	24

Учреждение обеспечивает соответствующий уровень санитарно-гигиенических норм, жизнь и здоровье обучающихся, уважение личности обучающихся, возможность реализации и развития способностей обучающихся.

#### **Инвентарь и оборудование по видам спорта:**

**Футбол** (места занятий – универсальный спортивный зал, футбольное поле)

Спортивный зал, тренажёрный зал, мячи, скакалки, футбольные мячи, скамейки, секундомеры.

**Пауэрлифтинг** (места занятий – тренажёрный зал)

Тренажёры, штанги, гири, гантели, диски, скамьи.

**Рукопашный бой** (места занятий- борцовский зал)

В борцовском зале для проведения занятий имеются груши для отработки ударов подвешенные к потолку, борцовское покрытие, лапы, перчатки.

**Спортивная аэробика** (места занятий – фитнес зал)

скакалки, обручи, музыкальный центр, шведская стенка, хореографический станок, гимнастические коврики.

**Лыжные гонки** (места занятий – лыжная база)

Резина лыжника, гимнастическая стенка, скамейки, секундомеры, снегоход «Буран», лыжи, лыжероллеры, лыжные палки.

**Плавание** (места занятий – бассейн малая и большая чаша, зал сухого плавания)

гимнастическая стенка, жгуты, секундомеры, ласты, калабашки, табло, плавательные доски, очки.

**Хоккей с шайбой** (места занятий- ледовая арена)

Хоккейные ворота, хоккейная амуниция, шайбы, клюшки.

**Фигурное катание на коньках** (места занятий- ледовая арена)

Музыкальный центр, коньки.