

### Карточка программы № 1

| № | Название образовательной программы                              | Направленность          | Возраст и сроки    | Перечень информационного обеспечения   | Реализаторы |
|---|---|-------------------------|--------------------|--|-------------|
| 1 | Дополнительная предпрофессиональная программа «Легкая атлетика» | Физкультурно-спортивная | 9-18 лет<br>10 лет | <p>1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.</p> <p>2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. //Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.</p> <p>3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 1999</p> <p>4. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов</p> <p>5. Зеличенко В.Б., В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000</p> <p>6. Мехрикадзе В.В.. Тренировка юного спринтера. 1999</p> <p>7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 608 с</p> <p>8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.</p> <p>9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006. - 296с</p> <p>10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.</p> <p>11. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999</p> <p>12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.</p> <p>13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.</p> <p>14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2007г.</p> <p>15. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.</p> <p>16. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.</p> <p>17. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000</p> | 3           |

### Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель по легкой атлетике

| Разделы подготовки  | Этапы подготовки |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | НП               |            |            | УТ         |            |            |            |            | ССМ        |            |
| Год обучения  | 1                | 2          | 3          | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | 1          | 2          |
| <b>Количество часов в неделю</b>  | <b>6</b>         | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>16</b>  | <b>18</b>  | <b>21</b>  |
| Количество занятий в неделю   | 3                | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 5          | 5          | 5          |
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>              | <b>15</b>        | <b>15</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>21</b>  | <b>21</b>  | <b>26</b>  | <b>30</b>  | <b>31</b>  | <b>46</b>  |
| <b>Физическая подготовка</b>  | <b>92</b>        | <b>92</b>  | <b>92</b>  | <b>133</b> | <b>164</b> | <b>204</b> | <b>235</b> | <b>266</b> | <b>306</b> | <b>338</b> |
| Общая физическая подготовка, час  | 74               | 72         | 72         | 103        | 123        | 116        | 114        | 118        | 116        | 106        |
| Специальная физическая подготовка, час                                  | 18               | 20         | 20         | 30         | 41         | 88         | 121        | 148        | 190        | 232        |
| <b>Избранный вид спорта, час</b>  | <b>124</b>       | <b>124</b> | <b>124</b> | <b>163</b> | <b>204</b> | <b>245</b> | <b>286</b> | <b>328</b> | <b>368</b> | <b>398</b> |
| Технико-тактическая подготовка, час                                     | 108              | 105        | 100        | 127        | 164        | 182        | 204        | 230        | 263        | 281        |
| Психологическая подготовка, час   | 4                | 4          | 4          | 16         | 16         | 25         | 36         | 40         | 45         | 49         |
| Инструкторская и судейская практика, час                                | -                | -          | -          | -          | -          | 2          | 4          | 6          | 6          | 6          |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час           | 2                | 2          | 2          | 2          | 2          | 4          | 4          | 6          | 6          | 6          |
| Участие в соревнованиях, час  | 6                | 9          | 14         | 14         | 18         | 26         | 32         | 40         | 42         | 50         |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час                                | 4                | 4          | 4          | 4          | 4          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          |
| <b>Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час</b> | <b>45</b>        | <b>45</b>  | <b>45</b>  | <b>56</b>  | <b>71</b>  | <b>82</b>  | <b>97</b>  | <b>112</b> | <b>123</b> | <b>184</b> |
| <b>Всего часов</b>  | <b>276</b>       | <b>276</b> | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>460</b> | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>736</b> | <b>828</b> | <b>966</b> |

## Карточка программы № 2

| № | Название образовательной программы  | Направленность          | Возраст и сроки   | Перечень информационного обеспечения  | Реализаторы |
|---|---|-------------------------|-------------------|---|-------------|
| 1 | Дополнительная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика» | Физкультурно-спортивная | 6-18 лет<br>8 лет | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.</li> <li>2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. //Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.</li> <li>3. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.</li> <li>4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Кубанская Государственная академия физической культуры. М., 2001.</li> <li>5. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.,1998.</li> <li>6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984.</li> <li>7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 608 с</li> <li>8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.</li> <li>9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006. - 296с</li> <li>10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.</li> <li>11. Художественная гимнастика. Учебник /Под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. М., 2003.</li> <li>12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.</li> <li>13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.</li> <li>14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.</li> </ol> | 4           |

## Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель по художественной гимнастике

| Разделы подготовки   | Этапы подготовки |            |            |            |            |            |            |            |
|--|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | НП               |            |            | УТ         |            |            |            |            |
| Год обучения   | 1                | 2          | 3          | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          |
| <b>Количество часов в неделю</b>                           | <b>6</b>         | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>17</b>  |
| Количество занятий в неделю                                | 3                | 3          | 3          | 4          | 4          | 5          | 5          | 5          |
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b> | <b>13</b>        | <b>13</b>  | <b>13</b>  | <b>17</b>  | <b>23</b>  | <b>27</b>  | <b>34</b>  | <b>39</b>  |
| <b>Физическая подготовка</b>                               | <b>67</b>        | <b>67</b>  | <b>67</b>  | <b>95</b>  | <b>15</b>  | <b>137</b> | <b>154</b> | <b>195</b> |
| Общая физическая подготовка, час                           | 45               | 33         | 22         | 35         | 45         | 68         | 45         | 65         |
| Специальная физическая подготовка, час                     | 22               | 34         | 45         | 60         | 70         | 69         | 109        | 130        |
| <b>Избранный вид спорта, час</b>                           | <b>121</b>       | <b>121</b> | <b>121</b> | <b>168</b> | <b>207</b> | <b>247</b> | <b>296</b> | <b>351</b> |
| Технико-тактическая подготовка, час                        | 113              | 111        | 111        | 156        | 191        | 221        | 270        | 315        |
| Участие в соревнованиях, час                               | 4                | 6          | 6          | 8          | 10         | 18         | 18         | 28         |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час                   | 4                | 4          | 4          | 4          | 6          | 8          | 8          | 8          |
| <b>Хореография, час</b>                                    | <b>67</b>        | <b>67</b>  | <b>67</b>  | <b>80</b>  | <b>107</b> | <b>133</b> | <b>150</b> | <b>187</b> |
| <b>Самостоятельная работа, час</b>                         | <b>8</b>         | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  |
| <b>Всего часов</b>   | <b>276</b>       | <b>276</b> | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>460</b> | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>782</b> |

### Карточка программы № 3

| № | Название образовательной программы                      | Направленность          | Возраст и сроки    | Перечень информационного обеспечения  | Реализаторы |
|---|---|-------------------------|--------------------|---|-------------|
| 1 | Дополнительная предпрофессиональная программа «Шахматы» | Физкультурно-спортивная | 6-18 лет<br>10 лет | 1.Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.<br>2.Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.<br>3.Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. - М, 1968 .<br>4.Крогиус Н.Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.<br>5.Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.<br>6.Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.<br>7.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2001<br>8.Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.<br>9.Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.<br>10.Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.<br>11.Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.<br>12.Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..<br>13.Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.Петербург, 1999.<br>14.Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.<br>15.Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002. | 1           |

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель  
для групп спортсменов по шахматам**

| Разделы подготовки   | Этапы подготовки |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | НП               |            |            | УТ         |            |            |            |            | ССМ        |            |
| Год обучения   | 1                | 2          | 3          | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | 1          | 2          |
| <b>Количество часов в неделю</b>                           | 6                | 6          | 6          | 8          | 10         | 12         | 14         | 16         | 18         | 21         |
| Количество занятий в неделю                                | 4                | 4          | 4          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b> | <b>14</b>        | <b>14</b>  | <b>13</b>  | <b>28</b>  | <b>40</b>  | <b>55</b>  | <b>56</b>  | <b>57</b>  | <b>56</b>  | <b>40</b>  |
| <b>Физическая подготовка</b>                               | <b>94</b>        | <b>94</b>  | <b>96</b>  | <b>118</b> | <b>148</b> | <b>172</b> | <b>201</b> | <b>237</b> | <b>251</b> | <b>282</b> |
| Общая физическая подготовка, час                           | 64               | 52         | 46         | 68         | 75         | 77         | 92         | 92         | 87         | 76         |
| Специальная физическая подготовка, час                     | 30               | 42         | 50         | 50         | 73         | 95         | 109        | 145        | 164        | 206        |
| <b>Избранный вид спорта, час</b>                           | <b>120</b>       | <b>122</b> | <b>123</b> | <b>172</b> | <b>211</b> | <b>252</b> | <b>315</b> | <b>365</b> | <b>445</b> | <b>564</b> |
| Технико-тактическая подготовка, час                        | 112              | 112        | 113        | 160        | 195        | 226        | 289        | 329        | 409        | 528        |
| Участие в соревнованиях, час                               | 4                | 6          | 6          | 8          | 10         | 18         | 18         | 28         | 28         | 28         |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час                   | 4                | 4          | 4          | 4          | 6          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          |
| <b>Другие виды спорта и подвижные игры, час</b>            | <b>42</b>        | <b>40</b>  | <b>38</b>  | <b>39</b>  | <b>49</b>  | <b>60</b>  | <b>56</b>  | <b>64</b>  | <b>56</b>  | <b>47</b>  |
| <b>Самостоятельная работа, час</b>                         | <b>6</b>         | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>16</b>  | <b>13</b>  | <b>20</b>  | <b>35</b>  |
| <b>Всего часов</b>   | <b>276</b>       | <b>276</b> | <b>276</b> | <b>368</b> | <b>460</b> | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>736</b> | <b>828</b> | <b>966</b> |

