

3

Приложение

УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства просвещения
Российской Федерации
от «24» мая 2022 г. № 629

**Порядок
организации и осуществления образовательной деятельности
по дополнительным общеобразовательным программам**

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Порядок) регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов (далее вместе – обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья).

2. Порядок является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей (далее – организации, осуществляющие образовательную деятельность).

3. Действие Порядка не распространяется на дипломатические представительства и консульские учреждения Российской Федерации, представительства Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях¹.

4. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной

¹ Часть 6 статьи 88 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2019, № 30, ст. 4134).

подготовки² устанавливаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации³.

Особенности организации и осуществления образовательной деятельности, методической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области искусств устанавливаются Министерством культуры Российской Федерации по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации⁴.

5. Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

профессиональную ориентацию обучающихся;

выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

2 Пункт 15.1 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354, 2021, № 18, ст. 3071).

3 Часть 9 статьи 84 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

4 Часть 21 статьи 83 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

6. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями. Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки⁵.

7. Организация, осуществляющая образовательную деятельность, создает условия для реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения⁶.

8. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

9. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, лаборатории, студии, оркестры, творческие коллективы, ансамбли, театры, мастерские, школы) (далее – объединения), а также индивидуально.

⁵ Часть 4 статьи 75 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

⁶ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

10. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность⁷.

11. Занятия в объединениях могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

12. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения⁸. Формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность,

⁷ Пункт 3 части 1 статьи 34 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

⁸ Часть 4 статьи 17 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

самостоятельно, если иное не установлено законодательством Российской Федерации⁹.

13. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации¹⁰.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут на договорной основе оказывать услуги по реализации дополнительных общеобразовательных программ других организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

14. При разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации¹¹.

15. При реализации дополнительных общеобразовательных программ организацией, осуществляющей образовательную деятельность, может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использования соответствующих образовательных технологий¹².

16. Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается¹³.

9 Часть 5 статьи 17 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 1, ст. 56).

10 Часть 1 статьи 13 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

11 Часть 2 статьи 13 и статья 16 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 1, ст. 41).

12 Часть 3 статьи 13 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

13 Часть 9 статьи 13 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

17. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

18. Дополнительное образование детей может быть получено на иностранном языке в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой и в порядке, установленном Федеральным законом № 273-ФЗ и локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность¹⁴.

19. При реализации дополнительных общеобразовательных программ организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

20. Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность)¹⁵ и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам¹⁶.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании¹⁷ привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего

14 Часть 5 статьи 14 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

15 Часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 24, ст. 3739).

16 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403), действующим до 1 сентября 2028 года.

17 Часть 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 24, ст. 3739).

образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями¹⁸.

21. В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся.

22. При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

23. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, определяют формы аудиторных занятий, а также формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

24. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны создавать специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения

¹⁸ Часть 4 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 24, ст. 3739).

и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья¹⁹.

Правила доступности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, реализующих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, определяются порядком обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи²⁰.

25. Образовательная деятельность по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп, указанных в пункте 26 Порядка, и быть направлена на решение следующих задач:

оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);

предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;

воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

19 Часть 3 статьи 79 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

20 Часть вторая статьи 15 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 48, ст. 4563).

формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

26. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида²¹.

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам может осуществляться на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

27. В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие образовательную деятельность, по адаптированным дополнительным образовательным программам обеспечивают создание специальных условий для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для обучающихся, являющимся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную

²¹ Часть 1 статьи 79 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря²² и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

²² Статья 11.1 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 48, ст. 4563; 2003, № 43, ст. 4108; 2021, № 1, ст. 17).

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухо-зрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

г) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора));

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) – использование визуальных расписаний;

е) для обучающихся с задержкой психического развития:

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых

характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

ж) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

специально оборудованные «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) – психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

28. Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

29. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

30. При реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков²³.

²³ Часть 11 статьи 79 Федерального закона № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ШАЛИНСКОГО РАЙОНА»

Рассмотрена и одобрена
педагогическим советом
Протокол № 1

от «30» 09 2026



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

на спортивно-оздоровительном этапе

Срок реализации программы:
– неограничен.

с. Мескер-юрт
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ..... 5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ..... 7

 2.1. Характеристика содержания программы 7

 2.2. Организационно-методические указания 7

 2.3. Тренировочный план, рекомендации по проведению тренировочных занятий 9

 2.4. Программный материал по компонентам спортивной подготовки 12

 2.4.1. Теоретическая подготовка..... 12

 2.4.2. Психологическая подготовка 13

 2.4.3. Физическая подготовка..... 13

 2.5. Система тренировочных заданий 16

 2.6. Восстановительные средства 16

 2.7. Воспитательная работа 18

 2.8. Врачебный контроль 21

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 22

 3.1. Требования к кадрам, осуществляющим физическую подготовку на спортивно-оздоровительном этапе 22

 3.2. Требования к материально-технической базе 22

 3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий 22

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта рассматривается организация и проведение процесса общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- материал по практической и теоретической подготовке;
- рекомендации по комплектованию групп;
- годовой план распределения часов тренировочной нагрузки.

Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики. Программа предусматривает помощь тренеру- преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности занимающихся.

Данная программа составлена в соответствии с федеральными требованиями, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организаций дополнительного образования.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта является, прежде всего, поддержка и развитие массового спорта, как важной основы спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных организаций.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Программа общей физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Занятия в спортивно-оздоровительных группах должны обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для развития, также и закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Цели и задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного числа лиц всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям;
3. Удовлетворение индивидуальных потребностей, занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;
4. Всестороннее гармоничное физическое развитие, физическая подготовленность, укрепление здоровья, закаливание организма;
5. Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
6. Выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
7. Привитие навыков соревновательной деятельности;
8. Социализация и адаптация занимающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры;
9. Спортивная ориентация.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части и завершается перечнем информационного обеспечения. Срок реализации программы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа –не ограничен.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему нагрузки и физической подготовки. Данные представлены в таблицах 1-2.

Возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап –не ограничен. Перевод занимающихся на начальный этап спортивной подготовки осуществляется по результатам выполнения нормативных требований по общей физической подготовке и оформляется приказом директора.

Для организации учебно-тренировочного процесса используются следующие документы: рабочая программа, учебный план-график тренировочных занятий, план-конспект занятия; журнал учета занятий; личная карточка обучающегося, расписание занятий.

В соответствии с программой занятия начинаются с 01 января текущего года, проводятся по утвержденным расписанию и годовому плану, рассчитанному на 52 недели. Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать двух часов. 1 час составляет 60 минут.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базах общеобразовательных школ и спортивных объектов с использованием спортивного инвентаря (скакалки; обручи; теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; секундомер; маты; гимнастические коврики; утяжелители; конусы и фишки для разметки).

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает 3 раздела подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);

- специальная физическая (СФП) и техническая подготовка (изучение основ различных видов спорта и техники выполнения простейших специальных упражнений, подвижные игры и эстафеты);
- теоретическая, психологическая подготовка.

Вышеперечисленные разделы направлены на повышение уровня подготовки обучающихся с оздоровительной направленностью и ориентацию на выбор вида спорта для дальнейшего перехода на этап начальной спортивной подготовки, а также с целью поддержания тренированности и продления физической активности людей старшего возраста.

Таблица 1

Спортивно-оздоровительный этап подготовки: продолжительность, возраст для зачисления, количество человек в группах.

Этап спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в тренировочных часах: 1ч = 60 мин)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без ограничений	15	30	До 6

Таблица 2

Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	
1.	Общая физическая подготовка	168	134
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	126	108
3.	Теоретическая подготовка	12	12
4	Врачебный и медицинский контроль	6	6
Общее количество часов		312	260
			208

Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды трехроочных занятий													
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	168	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая, техническая подготовка	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3.	Теоретическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Врачебный и медицинский контроль	6		3									3			
Общее количество часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика содержания программы

Методическая часть программы содержит материалы по видам подготовки, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. Организационно-методические указания

Программа содержит материал планирования процесса подготовки, материал по основным компонентам подготовки (физической, специальной, технической, теоретической, психологической), а также указания для работы по настоящей программе, приводится материал раздела «перечень информационного обеспечения».

Выполнение поставленных перед Учреждением задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебно-тренировочного плана, создание условий для проведения регулярных занятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие занимающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, четкую организации учебно-тренировочного процесса, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы. Кроме групповых занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке. На спортивно-оздоровительном этапе в группах предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм и конкурсам.

При определении тренировочных нагрузок и осуществлении развития физических качеств, занимающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. В сенситивные периоды необходимо воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако про «отстающие» качества забывать нельзя – следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; тренажерами.

Основными средствами специальной физической и технической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и обучению технике упражнений различных видов спорта. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для дальнейшей спортивной специализации.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с некоторыми особенностями

(профессионализм тренеров-преподавателей, наличие или отсутствие материальной базы, контингент занимающихся и др.) Учреждение может вносить изменения в содержание текущего годового планирования, сохраняя его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные (один из компонентов тренировки – общая, специальная или техническая подготовка) и комбинированные (два-три компонента в различных сочетаниях). В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

При проведении учебно-тренировочных занятий должны применяться следующие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической;
- принцип оздоровительной направленности и принцип доступности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность занимающихся;
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся занятия, должна вызывать положительные эмоции;
- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения;
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;
- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- принцип постепенного повышения требований реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки;

- 26
- принцип прочности. Занимающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение длительного периода и, доведенные до определенного уровня, становятся основой общей работоспособности;

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по общефизическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- преимущество задач, средств и методов тренировки;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок;
- учет при планировании тренировочных нагрузок периодов полового созревания и благоприятных возрастных периодов для развития определенных физических качеств.

2.3. Учебно-тренировочный план, рекомендации по проведению тренировочных занятий

В учебно-тренировочном плане отражены основные задачи и направленности работы, учитывается режим тренировочной работы с расчетом на 52 недели.

В Учреждении составлен развернутый учебный план-график для спортивно-оздоровительного этапа, в котором определено время, отведенное на изучение или совершенствование конкретного материала. На основании данного документа составляется учебный план-график распределения материала тренировочных занятий по периодам или на меньшие отрезки времени (полугодие, месяц, неделю). Годовой план учебно-тренировочной работы и рабочие планы на более короткие временные отрезки детально отражают последовательность прохождения программного материала в различные периоды тренировки, методы и организационные формы занятий, соответствие направленности задач, решаемых в данный период. Успешное решение задач тренировки во многом зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий, правильного сочетания тренировочных дней и дней отдыха, структуры и содержания учебно-тренировочных занятий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. Успех работы будет зависеть также от профессионального уровня тренера-преподавателя и умения применять материалы данной программы на практике.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся не выступают на официальных спортивных соревнованиях, поэтому тренировочный процесс строится без деления на периоды. В этих группах особое внимание уделяется внутренним соревнованиям по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и

проведению различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период.

При планировании нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности:

1. Занятие с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятие с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств. Большое значение имеет характер распределения нагрузки (табл. 3). Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуру нагрузок должны быть включены силовые упражнения на все группы мышц в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости, спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

Таблица 3

Варианты чередования нагрузки

Недели	Нагрузка на тренировочных занятиях		
	1-мес.	2-мес.	3-мес
1	средняя	средняя	повышенная
2	средняя	повышенная	повышенная
3	средняя	повышенная	средняя
4	умеренная	средняя	умеренная

Постепенное повышение нагрузки следует осуществлять ступенчато. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

2.4. Программный материал по компонентам спортивной тренировки

В данном разделе представлен программный материал по таким видам подготовки, как: теоретическая, психологическая, физическая, специальная, техническая.

На спортивно-оздоровительном этапе следует широко применять игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости.

Учебно-тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- Большинство упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метание, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.
- При разучивании упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли освоить правильность техники выполнения. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.
- При выполнении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить занимающихся правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.
- При разучивании упражнений тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.
- Большинство учебно-тренировочных занятий рекомендуется проводить на свежем воздухе при температуре не ниже 15 градусов.

2.4.1. Теоретическая подготовка

1. Знакомство с планом работы Учреждения и группы. Правила поведения и соблюдение техники безопасности во время проведения тренировочных занятий.
2. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2.4.2. Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе предусмотрена только общая психологическая подготовка, которая осуществляется в единстве с физической и технической подготовкой. Психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

В задачи общей психологической подготовки входит:

- воспитание личности и формирование спортивного коллектива (характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, положительное отношение к спорту);
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность).

2.4.3. Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие различных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную, основную и отчасти в заключительную части. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; общеразвивающие упражнения (ОРУ); дыхательная, корригирующая, оздоровительная гимнастика; упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты, стойки на лопатках, голове и руках, кувырки, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения включают в себя упражнения в беге, прыжках и метания. Спортивные: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и др. Осваиваются основные приемы техники игры. Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание» и др.

Специальная физическая и техническая подготовка направлена на развитие качеств и способностей, специфичных для различных видов спорта. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Специальная и техническая физическая подготовка включает в себя специальные упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости, быстроты, выносливости, силы; бег с остановками и изменениями направления, бег по прямой лицом или спиной, боком; подвижные игры (например, «салочки») в зале и на свежем воздухе, специальные эстафеты с выполнением заданий, упражнения для развития прыгучести, упражнения

с отягощениями, броски набивного мяча, изучение основ различных видов спорта и техники спортивных игр.

В качестве контроля за усвоением пройденного материала и эффективности тренировочных занятий проводятся внутренние контрольные нормативы. Уровень подготовки оценивается по следующим показателям:

- Бег 30м или 60 м (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание на перекладине (раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (раз).

Приступая к проведению занятий, тренер обязан хорошо знать структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации задач.

1 часть (вводно-подготовительная).

Задачи:

- организация занимающихся (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.);
- подготовка организма (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бег, прыжки, подвижные игры, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами).

2 часть (основная).

Задачи:

- формирование различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование);
- развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка);
- Обучение умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная).

Задачи:

- постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности);

- подготовка к наступающей за учебно-тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины);
- организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т.п.), основ видов спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.5. Система тренировочных заданий

Тренировочные задания (ТЗ) являются важным начальным структурным компонентом тренировочного процесса. ТЗ – физические упражнения или их комплекс, созданный для решения конкретных задач учебно-тренировочного процесса. Каждое задание должно иметь конкретные задачи, содержание (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, продолжительность нагрузки и отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении и способы их устранения).

2.6. Восстановительные средства

Здоровью занимающихся уделяется особое внимание, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомлений. Для предотвращения негативных факторов широко применяются восстановительные средства (таб. 3)

Таблица 4

Восстановительные средства на спортивно-оздоровительном этапе

Предназначение	Задачи	Средства	Методические указания
Развитие физических качеств, техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии. Гигиенические и закаливающие мероприятия, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме

Для восстановления работоспособности занимающихся используются педагогические, психологические и медико-гигиенические средства с учетом возраста и индивидуальные особенности.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса, четкую организацию работы и отдыха;
- построение процесса тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и положительного изменения функциональных показателей. Уровень физической нагрузки зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- от степени умственного напряжения при выполнении упражнений;
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- применение отягощения и сопротивления, темп и ритм движений;

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на изучение, которое складывается из объяснений тренера-преподавателя, показа и выполнения упражнений, поправок и замечаний.

Эта часть занятий выражается в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%. При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%. Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого занимающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе возрастает до 90%.

Психологические средства включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сан-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке биоритмов, комфортными условиями сна, мероприятиями личной гигиены.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение.

Медико-гигиенические средства включают: сбалансированное питание, физические средства (душ), обеспечение соответствия условий тренировок и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей спортивно-оздоровительного этапа. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, тренера. В работе применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются: беседы, кинофильмы, произведения искусства, общественная деятельность. В качестве методов применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, поощрение положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающихся. Они должны научиться формулировать поставленные перед собой задачи. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций, например, поздравление с днем рождения. Осуждение или похвала – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правильно, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если

индивидуальная воспитательная работа тренера-преподаватель не достигает цели. Инициатива в реализации нравственного воспитания принадлежит тренеру-преподаватель. Успешно выполнить задачи воспитания занимающихся может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей, поощряться и осуждаться. Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- Воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя);

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик занимающихся и с систематического учета воспитательного эффекта. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Занимающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, целеустремленность, смелость, решительность, волевые качества и пр. В процессе занятий на спортивно-оздоровительном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными в области теории и гигиены, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание проводится в форме лекций, самостоятельной работы с литературой, просмотра кино-, фото- и видеоматериалов. При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов; рассчитать время, необходимое для их реализации, определить последовательность воспитательных воздействий. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, степени подготовленности занимающихся. Планирование воспитательной работы должно осуществляться в 3 основных формах: годовой план, календарный (на месяц) план и план работы тренера.

2.8. Врачебный контроль

На спортивно-оздоровительном этапе обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. В соответствии с действующим законодательством медицинский осмотр для допуска к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе

осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях 1 раз в 12 месяцев. Решение о допуске к занятиям принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой жизненно опасные нарушения функций организма или отклонения от нормы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1. Требования к кадрам, осуществляющим физическую подготовку на спортивно-оздоровительном этапе

В соответствии с действующим законодательством и профессиональными стандартами, в спортивных организациях предъявляются определенные требования к кадрам, осуществляющим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, режима работы с группами.

3.2. Требования к материально-технической базе

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе организации:

- наличие зала;
- наличие раздевалок, душевых;

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий возлагается на тренера-преподавателя. Меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательны к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса. Обучающиеся в обязательном порядке проходят инструктаж по технике безопасности. В инструкцию включены условия, при которых разрешено проводить учебно-тренировочные занятия, а также условия допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
2. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. / - Москва, 2006.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 1993.