

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
(Тюменская область)
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Нягани
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр спортивной подготовки»
(МАУ ДО г. Нягань «СШОР «ЦСП»)

Рассмотрена на
педагогическом совете
протокол № 2 от «18» мая 2023 г.

Утверждена
Директором МАУ ДО г. Нягань
«СШОР «ЦСП»
Т.Р.Вараксина
«26» мая 2023 г., приказ № 209

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
спортивно-оздоровительных групп

г. Нягань 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3.1. Содержание годового учебного плана	6
3.2. Календарный учебный график... ..	9
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	10
4.1. Календарный план воспитательной работы	10
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ... ..	11
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	11
5.2. Требования к результатам освоения Программы	12
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13
6.1. Требования охраны труда при проведении учебно-тренировочных занятий... ..	14
6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	15
6.3. Перечень информационно-методического обеспечения	16

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная общеразвивающая программа (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В Программе представлены основные разделы подготовки на спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Известно, что существует, большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и ведение в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп помогает решить задачу и привлечь как активным занятиям физической культурой и спортом дополнительный контингент обучающихся, которые увеличат ряды позитивно – ориентированных групп детей. Дополнительная общеразвивающая программа дает возможность для занятия всем желающим детям, в связи с этим разработана методика применения оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения;

Количество часов в год – 168;

Количество часов в неделю – 4.

Возраст обучающихся – с 6 лет

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в методических рекомендациях по организации и планированию учебно-тренировочной работы на самом раннем этапе обучения, в зависимости от уровня развития физических

психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Актуальность Программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья обучающихся;
- Организация содержательного досуга обучающихся.

Цель Программы: Гармоничное и всестороннее развитие обучающихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, воспитание стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи реализации Программы:

Образовательные:

1. Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Развить физические качества (быстроту, выносливость, координационные и силовые способности)

Воспитательные:

1. Формирование здорового образа жизни, ориентирование обучающихся к систематическим занятиям спортом.

2. Сформировать понимание правил техники безопасности на спортивных объектах.

Программа **направлена** на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку спортивно - одаренных детей к поступлению для дальнейшего обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по культивируемым видам спорта в МАУ ДО г. Нягань «СЦОР «ЦСП»

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- воспитание физических качеств;
- овладение двигательными навыками при освоении физических упражнений;
- выявление индивидуальных способностей обучающихся.

Программа соответствует:

- Российским традициям развития спорта;
- Современным образовательным технологиям.

Основные формы и методы обучения:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных, гендерных особенностей обучающихся и с соблюдением правил техники безопасности;
- итоговая аттестация;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Ожидаемый результат:

В результате изучения Программы обучающийся укрепит свое здоровье, и улучшит физическую форму, научится:

- Понимать и принимать учебную задачу, поставленную тренером - преподавателем;
- Работать в группе;
- Знать основные термины, применяемые в спорте;
- Знать правила гигиены и техники безопасности на спортивных объектах;
- Знать правила соревнований.

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение;
- Итоговая аттестация обучающихся.

3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность обучения по Программе, возраст лиц для зачисления, количество обучающихся в группе определена в Таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения (количество часов в год)	Возраст для зачисления (лет)	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
168	6	1	10	15	4

Недельная тренировочная нагрузка определяется в астрономических часах: 1 час - 60 минут.

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса определено в Таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		%	Часы
1.	Общая физическая подготовка	40	59
2.	Специальная физическая подготовка	40	59
3.	Участие в спортивных соревнованиях	не предусмотрено	
4.	Техническая подготовка (%)	10	25
5.	Теоретическая подготовка (%)	9,2	23
6.	Итоговая аттестация (%)	0,8	2
	Итого (%):	100	168

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки обучающихся являются разнообразные общеразвивающие упражнения. При освоении Программы должны применяться различные упражнения, воспитывающие развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

1) *Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Различные исходные положения – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на

обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Активно-пассивные упражнения. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2) Гимнастические упражнения – наклоны, повороты.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

3) Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4) Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской партнера, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5) *Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100 м. Кроссы 1000 до 3000 м., 6-минутный бег.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка Программы включает изучение вопросов:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре.
2. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.
3. Понятие о здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Массовый спорт.
4. Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом.
5. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
6. Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека.
7. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.
8. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.

Итоговая аттестация

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся является обязательным требованием Программы.

Итоговая аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного процесса, за степень освоения обучающимися Программы. Это оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершении всего периода обучения. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждому виду подготовки.

3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность учебного года составляет 42 недели, праздничных выходных – 14 дней, в период которых может осуществляться самостоятельная работа по планам. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 8 недель.

Продолжительность учебной недели – шестидневная. Продолжительность одного часа занятия – 60 минут.

В годовом календарном учебном графике предусматриваются:

- соотношение объемов образовательного процесса по видам подготовки;
- количество часов по месяцам учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;
- итоговая аттестация обучающихся.

Таблица 3

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	5	5	7	7	7				59
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	5	7	7	7				59
Техническая подготовка	2	2	2	2	4	1	4	4	4				25
Теоретическая подготовка	4	4	4	2		3	2	2	2				23
Итоговая аттестация									2				2
Итого часов	20	20	20	18	14	14	20	20	22				168
Всего часов	168												

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных футболистов.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так индивидуальный характер.

4.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
Пропаганда здорового образа жизни	Проведение бесед о здоровом образе жизни	октябрь март
	Всероссийский день бега «Кросс Нации»	сентябрь
	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	февраль
	Выполнение нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»	июнь
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню независимости России	июнь
	Проведение мероприятий, посвящённых Дню Героев Отечества	декабрь
	Проведение мероприятий, посвящённых празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне	май
	Участие в Митинге памяти воинам спортсменам Урала – участникам Великой Отечественной войны 0941-1945 годов	май
	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню защиты детей	июнь
	Просмотр видеоматериалов с соревнований Чемпионатов Мира, Европы, России	по необходимости
Профилактическая	Проведение бесед о правилах дорожной	на постоянной

работа	безопасности, правилах поведения на воде, в гололёд, профилактике правонарушений, профилактике дорожно-транспортных происшествий	основе
	Проведение беседы о вреде медиазависимости	октябрь
	Проведение мероприятий в рамках Всемирного дня без табака	май
	Проведение бесед по профилактике вредных привычек	сентябрь
	Проведение конкурса рисунков по профилактике вредных привычек «Я выбираю спорт!»	март
	Проведение мероприятий направленных на профилактику межнациональных и межконфессиональных конфликтов, террористических угроз	1 раз в квартал
	Мероприятия приуроченные к Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	сентябрь
	Проведение бесед «Экстремизм и его проявления», "Что такое толерантность", «Интернет безопасность»	1 раз в квартал
Работа с родителями	Проведение совместных мероприятий обучающихся и родителей в дни школьных каникул	октябрь июнь
	Проведение открытых занятий	май
	Проведение бесед по профилактике вредных привычек, ВИЧ/СПИД инфекции на родительских собраниях	май

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется под контролем тренера-преподавателя по плану подготовки, и других форм и способов применения дистанционных образовательных технологий для решения следующих задач:

1. Поддержание физической формы.
2. Повторение пройденного материала.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке проводится опрос.

Для тестирования уровня освоения Программы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке используют комплексы контрольных упражнений. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Таблица 5

Комплексы контрольных упражнений

НОРМАТИВЫ по пятибалльной системе для 7-летних пловцов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	-	-	90	95	100
2.	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	13.8	13.4	13.0
3.	бег 30 м (с)	-	-	6.6	6.4	6.2
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	8	9	10
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-	-	+7	+8	+9
НОРМАТИВЫ по пятибалльной системе для 8-летних пловцов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	-	-	95	100	110
2.	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	13.0	12.6	12.2
3.	бег 30 м (с)	-	-	6.2	6.0	5.8
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	9	10	11
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-	-	+7	+8	+9
НОРМАТИВЫ по пятибалльной системе для 9-летних пловцов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	-	-	110	120	130
2.	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	-	-	12.5	12.1	11.7
3.	бег 30 м (с)	-	-	5.8	5.65	5.5
4.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	10	11	12
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-	-	+8	+9	+10

5.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в теоретической подготовке:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития избранного вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

по общей физической подготовке:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их сочетание применительно к специфике занятий физической культурой и спортом;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

по специальной физической подготовке:

- освоение специальных упражнений согласно выбранному виду спорта.

по технической подготовке:

- освоение техники по выбранному виду спорта.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися осуществляется совместными силами методического и тренерско-преподавательского составов. Учебно-тренировочные занятия проводятся по утвержденному расписанию, в праздничные выходные дни занятия не проводятся. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Образовательный процесс строится на основании Программы, учебного плана, календарного учебного графика.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые занятия, теоретические занятия, итоговая аттестация, участие в спортивных праздниках.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Минимальный возраст для зачисления на Программу - 6 лет, независимо от пола.

При реализации Программы создаются условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе:

- 1) текущий контроль состояния здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- 3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

При приеме в учреждение тренер-преподаватель знакомит родителей (законных представителей) обучающихся с Уставом и иными нормативными локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

По окончании Программы осуществляется контроль ее освоения.

Проведение тестирования по теоретической подготовке осуществляется методом опроса. Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта, осознанно относиться к занятиям.

Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется сдачей нормативов. Организация и проведение итоговой аттестации осуществляется аттестационной комиссией учреждения.

Обучающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых неоднократных нарушений Устава учреждения, правил внутреннего распорядка обучающихся.

6.1. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине группы.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся МАУ ДО г. Нягань «СШОР «ЦСП».

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- информировать руководителя отделения о происшествиях, всякого рода, травмах и несчастных случаях.

До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов в воде) и готовность места проведения занятия, а также наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Во время занятий присутствие посторонних лиц не допускается.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации программы (Таблица 1);

обеспечение спортивной экипировкой (согласно выбранному виду спорта);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
2	Канат спортивный	штук	2
3	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
4	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24

7	Мяч баскетбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
9	Мяч теннисный	штук	15
10	Насос универсальный с иглой	штук	1
11	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
12	Переключатель навесная универсальная	штук	2
13	Полусфера гимнастическая	штук	3
14	Секундомер механический	штук	2
15	Секундомер электронный	штук	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	15
17	Скамейка гимнастическая	штук	5
18	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	6
20	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
21	Часы информационные	штук	1
22	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
23	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
24	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1
25	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку по Программе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р.
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 19