


Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания»

обеспечения физического воспитания

 Н.С. Федченко

« 25 » сентября 2019 г.

Проектирование дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

Москва 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Раздел 1 Структура образовательной программы	5
1.1. Учебный план	9
1.2. Методическая часть	11
1.3. Воспитательная и профориентационная работа	21
1.4. Система контроля	22
1.5. Перечень информационного обеспечения	23
Раздел 2 Требования к условиям реализации образовательной программы	24

Общие положения

Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (далее – Методические рекомендации) подготовлены с целью оказания методической помощи образовательным организациям, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

Методические рекомендации формируют подходы к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ (далее – образовательные программы, программы) в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
5. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
8. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
9. Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;

10. Распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации»;

11. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

13. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

14. Приказом Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

15. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

16. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года №298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;

17. Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

18. Совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06.

В реализации образовательной программы с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой (ст. 15

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). В договоре о сетевой форме реализации образовательных программ указываются: вид, уровень и (или) направленность образовательной программы, реализуемой с использованием сетевой формы; статус обучающихся, правила приема на обучение по образовательной программе, реализуемой с использованием сетевой формы; условия и порядок осуществления образовательной деятельности по образовательной программе, реализуемой посредством сетевой формы, в том числе распределение обязанностей между организациями, порядок реализации образовательной программы, характер и объем ресурсов, используемых каждой организацией, реализующей образовательные программы посредством сетевой формы. Выдаваемые документ или документы об образовании и (или) о квалификации, документ или документы об обучении, а также организации, осуществляющие образовательную деятельность, которыми выдаются указанные документы.

Раздел 1 Структура образовательной программы

На титульном листе следует располагать следующую информацию: учредитель образовательной организации; наименование образовательной организации, реализующей образовательную программу; гриф согласования и утверждения программы; название образовательной программы, уровень (базовый и/или углублённый); срок реализации образовательной программы; фамилия, имя, отчество разработчика(ов), (автора(ов), составителя(ей) образовательной программы; фамилия, имя, отчество (при наличии) не менее двух рецензентов образовательной программы и наименование организации, которую они представляют (один рецензент внутренний, один внешний по профилю представленной программы); город и год разработки образовательной программы.

В пояснительной записке программы следует отразить: направленность, уровень, цели и задачи образовательной программы; актуальность; характеристику вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения образовательной программы.

В пунктах пояснительной записки рекомендуется обращать внимание на следующее:

образовательная программа *направлена* на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные

образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе;

уровень образовательной программы – базовый и/или углубленный (выбрать нужный);

цель программы – обобщенный планируемый результат, на который направлено обучение по программе; формулировка цели с учетом содержания программы должна быть конкретной, понятной, перспективной, реальной, достижимой, контролируемой и соответствовать современным требованиям к образовательной деятельности;

задачи – укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

актуальность образовательной программы предполагает современность, востребованность, целесообразность, новизну, отличительные особенности и т.п.

Новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности образовательной программы предполагают: характерные свойства, отличающие программу от других; основные идеи, которые придают программе своеобразие; новые решения, методики и технологии преподавания, проведения занятий; нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы и т.д. Формулировки должны быть краткими, конкретными, без лишних описаний.

Характеристика вида спорта (спортивной дисциплины) содержит краткую справку о виде спорта (спортивной дисциплине), на основе которого составлена программа. Рекомендуется включить: краткое описание (определение) вида спорта, историческую справку, его особенности и преимущества для укрепления здоровья, развития физических качеств, интеллектуальных способностей, приобретения обучающимися базовых и специфических умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физической подготовленности,

формирования физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания.

В разделе о минимальном возрасте детей для зачисления на обучение следует указать адресатов программы: группу/категорию обучающихся, возраст обучающихся (указанный возраст обучающихся должен соответствовать виду спорта (спортивной дисциплине) и заявленному уровню программы), гендерная принадлежность. На обучение по образовательной программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта (спортивной дисциплиной), сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренным программой. Также может быть указана дополнительная информация: для какой категории детей предназначена программа (с ОВЗ и др.), группу здоровья, медицинский допуск именно к избранному виду спорта (спортивной дисциплине).

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов разрабатывается с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны организовать образовательный процесс и создать специальные условия, с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, 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 здоровья.

Наполняемость групп устанавливается организацией самостоятельно с учетом специфики образовательной программы, вида спорта, года обучения и единовременной пропускной способностью спортивного сооружения.

Минимальное количество обучающихся в группах определяется локальным актом образовательной организации с учетом рекомендаций, представленных в Совместном письме Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Организациям при реализации образовательных программ, по вопросу включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (дополнительных общеразвивающих и дополнительных предпрофессиональных программ), рекомендовано руководствоваться совместным письмом Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06.

Срок обучения (срок реализации программы) включает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения по программе и по каждому году обучения. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год и не менее чем на 36 недель в год по национальным видам спорта и адаптивному спорту. Общее количество часов и занятий в год, указанные в приложении № 3 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 определены из расчета только на 42 недели в год, имеют неточности в расчете общего количества часов в год. При объеме времени, необходимом на реализацию предметных областей большем или меньшем чем 42 недели в год общее количество часов и занятий в год устанавливается образовательной организацией в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Срок реализации программы должен соответствовать заявленному уровню сложности, быть реальным и обеспечивать возможность достижения обучающимися планируемых результатов, заявленных в программе. Сроки начала и окончания учебного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно: а) в учебные группы, начинающие обучение (учебный год) с осени - не позднее 15 октября текущего года; б) в учебные группы, начинающие обучение с начала календарного года - не позднее 15 февраля текущего года; в) в иных случаях - в порядке, установленном образовательной организацией.

При появлении вакантных мест учредитель может предоставить образовательной организации право проводить дополнительный прием поступающих в середине учебного года.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях, участие в которых не может быть ограничено, так как согласно п. 22 ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся предоставляются академические права на развитие своих творческих способностей и интересов, включая участие в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах, физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях, и других массовых мероприятиях.

Результаты, показанные в официальных спортивных мероприятиях, это одна из форм определения качества обученности и уровня подготовленности. Без участия в официальных спортивных соревнованиях невозможно присвоение спортивных разрядов, необходимых в том числе для перехода обучающихся на освоение программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Сроки обучения по дополнительным предпрофессиональным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учетом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

1.1 Учебный план

Образовательная организация обеспечивает непрерывную образовательную деятельность с учетом сроков начала и окончания учебного года.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год и не менее чем на 36 недель в год по национальным видам спорта и адаптивному спорту.

При составлении учебного плана образовательной программы необходимо предусматривать изучение всех обязательных и вариативных предметных областей, предусмотренных приказом, соответствующих виду спорта (спортивной дисциплине).

В соответствии с учебным планом составляется расписание учебных занятий.

Оптимальное соотношение часов для освоения дополнительной предпрофессиональной программы, отдельных предметных областей, должно соответствовать методическим принципам организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учетом годов и уровня обучения.

Учебный план по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта должен содержать: календарный учебный график; план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, отражать самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации; расписание учебных занятий.

Общий объем часов в год (по наименованиям предметных областей) – это сумма часов изучения и освоения обязательных предметных областей и вариативных предметных областей.

Общий объем часов в год (по формам предметной нагрузки) – это сумма часов теоретических занятий, практических занятий, самостоятельной работы и аттестации.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган

исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

1.2 Методическая часть

Методическая часть программы должна содержать:

1. Методику и содержание работы по предметным областям.
2. Рабочую программу по предметным областям.
3. Объемы учебных нагрузок.
4. Методические материалы.
5. Методы выявления и отбора одаренных детей.
6. Требования по технике безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В данном блоке программы раскрывается методика и последовательность освоения обучающимися основных разделов программы по предметным областям, которые входят в учебный план.

Теоретические основы физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического

занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов, в этой связи данные темы указываются повторно.

Общая физическая подготовка. Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Прописываются различные упражнения, воспитывающие физические качества. Комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств могут быть представлены в приложениях. Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения; жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты; для развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты; для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места, с разбега, через планку, препятствие; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание вверх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты; для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных); упражнения из различных исходных положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии; упражнения в динамике; для развития силы: прыжковые упражнения; для развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Средствами СФП являются (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. В программе указываются как отдельные упражнения, так и комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП; комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости

и др.; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Упражнения, имеющие специальную направленность, указываются в содержательной части программы.

Вид спорта. Средствами являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы видов спорта: ходьба, бег, перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него; упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера.

В процессе *физической подготовки* обучающемуся необходимо повышать возможности функциональных систем, обеспечивающих рост уровня общей и специальной тренированности и подготовленности, развивать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» совершенствование и проявление. В программе прописываются именно те средства, которые способствуют решению задач физической подготовки.

В части *психологической подготовки* воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами. Следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль,

самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.)

Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для *воспитания морально-волевых качеств* личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Разделение учебной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую) упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения.

Количественный состав и характер физических упражнений, используемых в процессе учебной деятельности, формируется с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины).

Необходимо учитывать возраст обучающихся, уровень и сроки обучения, соблюдать педагогические и методические принципы физического воспитания.

Основы профессионального самоопределения. Средства обучения по данной предметной области в программе должны быть направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии. Также необходимо отразить информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения. Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии на производство, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

Различные виды спорта и подвижные игры. В содержание включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций: упражнения для формирования,

закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка; для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Развитие творческого мышления. Средства, используемые в программе, должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает *глубину мышления*. *Широта мышления* включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Упражнения, направленные на развитие *критичности мышления*, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. *Быстрота мышления* включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

Судейская подготовка для углубленного уровня. Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

Хореография и/или акробатика. В программу включаются средства, направленные на всестороннее и гармоничное развитие обучающихся: совершенствование технической подготовленности; повышение уровня развития физических качеств; координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости; формирование осанки; воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ. Прописываются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умения правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия; средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец.

Национальный региональный компонент. Образовательная организация дополнительного образования и педагогический работник свободны в выборе способов применения регионального компонента и его интеграции в образовательную программу дополнительного образования; соотношение общих и местных материалов следует учитывать при реализации главных целей программы, ради которых внедряется региональный компонент.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п. Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

Специальные навыки. Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умения идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажеров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Данный раздел прописывается в учебном плане отдельным блоком; некоторые темы инструктажей могут быть интегрированы в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта».

Спортивное и специальное оборудование. Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том

числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Рекомендации по проектированию рабочей программы по предметным областям.

В программе определяются оптимальные формы, методы, содержание и приемы организации образовательной деятельности, которые являются наиболее эффективными и помогут достичь поставленных целей и задач. Формы реализации рабочей программы: основная форма обучения – очная. Рекомендованные *формы* организации деятельности обучающихся на занятиях - индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая; фронтальная; по подгруппам; *тип занятия*: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, соревновательный, игровой; *формы проведения* занятий: тренировочное мероприятие, беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, слет, спарринг, учебная игра. *Методы* обучения, в основе которых лежит способ организации занятий – словесный, наглядный, деятельностно-практический. Описание методов реализации содержания предметных областей программы может быть представлено в описательной, повествовательной форме. При проектировании предпрофессиональной программы необходимо учитывать сенситивные периоды воспитания и развития физических качеств обучающихся, их возраст и гендерную принадлежность. Форсированное обучение не приветствуется, методы, формы, а также средства, которые могут повлечь за собой вред в состоянии здоровья обучающихся, категорически запрещены.

Дидактические материалы, технические и вспомогательные средства обучения указываются из перечня фактического наличия в образовательной организации.

Содержание рабочей программы оформляется на каждый год обучения отдельно, или на весь период обучения по конкретным базовым и вариативным предметным областям.

В содержании должно быть отражено: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть; календарно-тематический план. Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему (*без методики*); указываются основные теоретические понятия (*без описания*) и практическая деятельность – средства обучения, упражнения на занятиях.

При включении в дополнительную предпрофессиональную программу экскурсий, игровых занятий, воспитательных досуговых массовых мероприятий в содержании указывается тема, место проведения каждого мероприятия, экскурсии и игры. Последовательность оформления содержания программного материала должна соответствовать последовательности разделов предметных областей учебного плана.

Количество часов, отведенных на каждую предметную область в содержательной части программы, не указывается.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности

Учебная нагрузка, рассчитанная на 42 учебные недели (Таблица 1).

Таблица 1

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Примерное количество занятий в год
Базовый уровень сложности					
1-2 года обучения	4-6	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	168; 252	126 168
3-4 года обучения	6-8	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	252 336	126 168
5-6 года обучения	8-10	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	336 420	168 210
Углубленный уровень сложности					
1-2 года обучения	10	4	3x2x3x2	420	168
		5	2x2x2x2x2;		210
	12	4	3x3x3x3	504	168
		5	2x3x2x3x2		210
3-4 года обучения	12	5	2x3x2x3x2;	504	210
		6	2x3x2x2x3x2		252
	14	5	3x3x2x3x3	588	210
		6	2x2x3x3x2x2		252

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с

учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Методические материалы. В данном разделе отражается методика обучения техническим элементам с учетом возраста, гендерной принадлежности обучающихся. Методика воспитания и развития физических и специальных качеств должна учитывать сенситивные периоды обучения и раскрывать методику организации проведения и реализации предметных областей программы.

Структура раздела:

- характеристика структуры процесса обучения;
- формы, средства, методы и методические принципы учебных занятий;
- методические принципы;
- требования к учебному занятию, его структуре и направленности;
- методические рекомендации по предметным областям.

Методы выявления и отбора одаренных детей. Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающего и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление

темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы. Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

В образовательной программе в данном разделе необходимо указать: допуск к занятиям обучающихся; режим, частоту и примерные сроки прохождения медицинских осмотров обучающихся; условия допуска к соревнованиям; требования к техническому и санитарно-гигиеническому состоянию места проведения занятий, в том числе и вспомогательных помещений (раздевалка, инвентарная и т.п.); технические требования к состоянию инвентаря и оборудования; примерные инструкции по виду спорта; правила поведения на объектах спорта для обучающихся.

Необходимо указать возникающие риски и факторы их образующие, связанные со спецификой вида спорта (спортивной дисциплиной), а также первоочередные меры по их нивелированию. Инструкции и правила рекомендуется представлять в приложении к программе.

1.3 Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа. План воспитательной работы должен включать следующие направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой

деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Профориентационная работа. Основные направления профориентационной работы в программе должны отражать: формирование общих представлений о современных профессиях; развитие компетентностей; потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержанием профессий; выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении.

1.4 Система контроля

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется педагогическим работником, тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля должны являться контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных конкретной образовательной программой. *Формами* проведения промежуточной аттестации могут быть: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по обязательным предметным областям, показательные выступления, просмотр, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг. Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета образовательной организации. Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям, а также методика их выполнения. Материалы (средства), не входящие в содержание программного материала и учебного плана, не могут быть использованы в промежуточной аттестации обучающихся.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения. *Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические

основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

1.5 Перечень информационного обеспечения

В перечень информационного обеспечения программы рекомендуется включать:

- список литературы, содержащий не менее 10 печатных источников, в том числе изданных за последние 5 лет (в т.ч. законодательные и нормативные правовые акты, инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники и учебные пособия, журнальные статьи и другие официальные материалы);

- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных.

В информационном обеспечении может быть: указан перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, справочные материалы, атласы, таблицы, и т.п.); может быть составлен для разных участников образовательных отношений – педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей).

При написании списка литературы стоит руководствоваться одним библиографическим стандартом. Источники оформляются в соответствии с современными требованиями к оформлению библиографических ссылок (ГОСТ Р 7.0.97-2016).

Раздел 2 Условия реализации образовательной программы

Кадровое обеспечение. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» определено, что при реализации дополнительных предпрофессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности «тренер-преподаватель». Если для реализации необходимы разные по профилю педагогические работники: концертмейстер, хореограф, инструктор, электронщик, то следует указать направления работы педагогов их должности, обязанности, требования к образованию и квалификации.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и иных работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися. При реализации предметных областей по видам спорта, правилами которых предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

Материально-техническое обеспечение. В данном разделе указываются все необходимые помещения и их площади (помещения для аудиторных занятий: поле, площадка, каток, стадион и т.п.); вспомогательные помещения, их количество, назначение и площади - раздевалки, душевые, санитарные узлы, костюмерные, снаряжные и т.п.; перечень оборудования и инвентаря с указанием количества из расчёта на группу и/или индивидуального пользования; перечень технических средств обучения: музыкальный центр, компьютер, медиа проектор, и т.п.; требования к специальной одежде (спортивная одежда и обувь (форма), соответствующая избранному виду спорта и климатическому сезону).

Технические средства обучения - количество комплектов или штук из расчета количества обучающихся в группе, и/или на группу. Возможно описание допустимых технических норм к инвентарю и оборудованию.