

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
муниципального района «Мирнинский район»**

**Юридический адрес:** 678174 Республика Саха (Якутия), Мирнинский район,  
г. Мирный, ул. Индустриальная, д. 1

**Сайт:** [dussh-mirnyi.obr.sakha.gov.ru](http://dussh-mirnyi.obr.sakha.gov.ru) **E-mail:** [dush-mirny@mail.ru](mailto:dush-mirny@mail.ru)

**Телефон:** 8 (411-36) 3-73-20, 8 (411-36) 3-73-17, 8 (411-36) 4-43-25

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании

педагогического совета

Протокол № 9 от 26 июня 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО «Спортивная школа»

«Спортивная школа» Н.Е. Дементьев

«01.09.2025» 2025 г.

Приказ № 231 от 01 сентября 2025 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок освоения 1 год

г. Мирный, 2025

## Пояснительная записка

Официальное наименование Учреждения полное и сокращенное: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия). Сокращенное наименование – МАУ ДО «Спортивная школа».

Регистрационный номер лицензии: № Л035-01204-14/00250237 от 01.07.2021 г.

Директор МАУ ДО «Спортивная школа» - Дементьев Николай Евгеньевич.

Учредителем и собственником имущества, закрепленного за Учреждением на праве оперативного управления, является муниципальное образование «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия), в лице Администрации муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (далее Учреждение) ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в Учреждении в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации, в интересах развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

Основными нормативными основаниями образовательной деятельности учреждения, с учетом которых составлена данная образовательная программа, являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;



5. Приказа Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав МАУ ДО «Спортивная школа».

Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта,
- дополнительные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Образование осуществляется на русском языке. Понятия, используемые в настоящей программе:

Дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 14).

Организация дополнительного образования - образовательная организация, осуществляющая в качестве основной ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам (273-ФЗ, гл. 3, ст. 23, п. 3.1).

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9).

Образовательная программа организации дополнительного образования - образовательная программа, разрабатываемая и утверждаемая организацией дополнительного образования (273-ФЗ, на основе гл. 2, ст. 22, п. 5).

Учебный план - документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по годам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 22). 4

Календарный учебный график - документ, регламентирующий общие требования к организации образовательного процесса в учебном году (продолжительность учебного года, каникулярного времени и летнего оздоровительного периода (при необходимости), режим работы, регламентирование образовательного процесса на неделю и пр.).

## **Раздел 1. Содержание и объем образовательной деятельности, планируемые результаты**

### **Характеристика социального заказа на образовательные услуги и его влияние на деятельность образовательного учреждения.**

Социальный заказ, реализуемый учреждением, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ федерального уровня отражен в статье 84 Закона РФ «Об образовании», в котором основным предназначением учреждения дополнительного образования детей, реализующего образовательные программы в области физической культуры и спорта, определено как «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Региональный компонент социального заказа регулируется на республиканском уровне и предполагает обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Саха (Якутия) и участие спортсменов в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

Муниципальный компонент складывается исходя из потребностей жителей города Мирного в занятиях физической культурой и спортом, с учётом местных условий и возможностей, а также создание условий развития видов спорта в Мирнинском районе.



Высокое качество образования, его доступность, открытость, привлекательность для обучающихся и их родителей, развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обеспечиваются созданием в Учреждении комфортной, развивающей образовательной среды, включающей:

- организацию соревновательной деятельности обучающихся путем проведения спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий, основанных на лучших достижениях мирового опыта и отечественного образования в области физической культуры и спорта;
- построение содержания образовательной программы в области физической культуры и спорта с учетом индивидуального развития детей;
- эффективное управление образовательным учреждением.

**Миссия, цели, приоритетные направления, цели и задачи образовательной деятельности.**

Миссия: привлечение детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Образовательный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализацию программ и услуг по физическому воспитанию.

Основной целью деятельности Учреждения является: реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и программ спортивной подготовки).

**Цели и задачи реализации дополнительных общеразвивающих программ:**

- физическое воспитание личности;
- выявление одарённых детей;
- получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте,
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель и задачи реализации, адаптированных дополнительных общеразвивающих программ по физической культуре:**

- овладение обучающимися основами адаптивной физической культуры;
- формирование двигательной активности, здорового образа жизни;
- развитие физических качеств;
- гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, коррекция имеющихся отклонений.

### **Цели и задачи реализации дополнительных программ спортивной подготовки:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, района, республики, федерального округа, страны.

### **Принципы и подходы к формированию реализуемых дополнительных общеобразовательных программ.**

Деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, доступности занятий физической культурой и спортом, непрерывности и преемственности процесса физического воспитания и образования.

Реализуемые дополнительные общеобразовательные программы разрабатываются с учетом следующих особенностей организации учебно-тренировочной и методической деятельности:

1. По видам спорта:



- командные игровые виды спорта (волейбол);
- спортивные единоборства (бокс, дзюдо, вольная борьба, самбо);
- циклические, скоростно-силовые виды спорта (лыжные гонки, пауэрлифтинг);
- сложно-координационные виды спорта (художественная гимнастика, спортивные танцы).

## 2. По этапам обучения:

- спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – дополнительные общеразвивающие программы (весь период);
- этап начальной подготовки (ЭНП)- дополнительные программы спортивной подготовки (3-4 года обучения);
- учебно-тренировочный этап (УТЭ) - дополнительные программы спортивной подготовки (4-5 лет обучения).

Методологической основой реализуемых программ является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Реализуемые дополнительные общеобразовательные программы при конструировании и осуществлении образовательной деятельности ориентируются на личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности, на создание соответствующих условий для саморазвития творческого потенциала личности.

Осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Образовательный процесс в соответствии с реализуемыми программами организуется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей.

Образовательная программа формируется с учетом принципа демократизации, который обеспечивает формирование и развитие демократической культуры всех участников образовательных отношений на основе сотрудничества, сотворчества, личной ответственности в том числе через

развитие органов государственно-общественного управления образовательной организацией.

Образовательная программа формируется с учетом индивидуальных особенностей, потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей), включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Продолжительность учебного года для обучающихся:

- по общеразвивающим программам – 34, 38, 39 и 42 учебных недели;
- по программам спортивной подготовки – 52 учебных недели (42 недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки в летний период).

### **Планируемые результаты реализации образовательной программы.**

Планируемые результаты реализации образовательной программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями законодательства Российской Федерации, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ (далее - системой оценки), выступая содержательной и критериальной основой разработки учебного плана, рабочих программ, информационно-методического и психолого-педагогического обеспечения.

### **Планируемые результаты освоения дополнительных программ спортивной подготовки по видам спорта:**

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;



- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**Планируемые результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ:**

*В разделе обучения «Теория и методика физической культуры и спорта»:*

- история развития избранного вида спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В разделе обучения «Вид спорта (Избранный вид спорта, Спортивный компонент, Техническая подготовка)»:*

- овладение элементарными основами техники избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок.

*В разделе обучения «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Планируемые результаты освоения адаптированных дополнительных общеразвивающих программ по физической культуре:**

*В разделе обучения «Основы знаний»:*

- гигиенические знания, умения и навыки;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**Планируемые результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ:**

*В разделе обучения «Теория и методика физической культуры и спорта»:*

- история развития избранного вида спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В разделе обучения «Вид спорта (Избранный вид спорта, Спортивный компонент, Техническая подготовка)»:*

- овладение элементарными основами техники избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок.

*В разделе обучения «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Планируемые результаты освоения адаптированных дополнительных общеразвивающих программ по физической культуре:**

*В разделе обучения «Основы знаний»:*

- гигиенические знания, умения и навыки;



- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию и спортивному инвентарю;
- требования техники безопасности на занятиях.

*В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В разделе обучения «Нетрадиционные оздоровительные технологии»:*

- освоение комплексов дыхательной гимнастики;
- освоение основных элементов йоги;
- развитие мелкой моторики рук.

*В разделе обучения «Вид спорта»:*

- овладение элементарными основами техники избранного вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и нагрузок.

Важнейшим условием дополнительного образования является общедоступность и массовый характер образования детей. Задача Учреждения не только в привлечении юных жителей города к занятиям физической культурой и избранным видом спорта, но и в обеспечении возможности раннего выявления таланта и создания условий для его профессионального становления. Учреждение предоставляет благоприятные условия для разностороннего физического развития ребенка, оказывает помощь в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, развивает его творческую и физическую активность.

Настоящая образовательная программа определяет организацию и основное содержание образовательного процесса с учетом:

- обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и дополнительных программ спортивной подготовки;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

## **Раздел 2. Учебный план**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам и годам обучения. Учебный план составлен на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

### **2.1. Учебный план для программ спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программ, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей программы спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки в Учреждении включает в себя этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации).

Нормативный срок освоения образовательной программы в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели в год.

#### **Трудоемкость программ спортивной подготовки.**

<b>Вид спорта</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
<i>Лыжные гонки, бокс, дзюдо, пауэрлифтинг, волейбол</i>	Этап начальной подготовки	3	4,5-8
		5	10-18



	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
<i>Художественная гимнастика</i>	Этап начальной подготовки	3	4,5-8
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12-18
<i>Танцевальный спорт</i>	Этап начальной подготовки	3	4,5-8
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-18
<i>Спортивная борьба</i>	Этап начальной подготовки	4	4,5-8
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10-20
<i>Самбо</i>	Этап начальной подготовки	3	4,5-8
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8-16

### 2.1.1. Годовой учебно-тренировочный план

Распределение часов в учебном плане осуществляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

#### БОКС

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	38-45	36-42	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка	10-14	15-18	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка	22-30	32-35	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12	4-18	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская	-	-	1-3	2-4

	практика				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4

### ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	1-4	2-4

### ДЗЮДО

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	54-60	50-54	20-25	17-19
2.	Специальная физическая подготовка	1-5	5-10	16-20	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	8-9
4.	Техническая подготовка	30-38	36-40	36-41	38-43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	4-6	8-9	8-9
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----

### СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	4-6	4-6	6-8

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка	61-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	25-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----

### ПАУЭРЛИФТИНГ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	46-55	41-50	25-40	20-25
2.	Специальная физическая подготовка	25-30	30-35	35-40	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-7	5-15
4.	Техническая подготовка	10-20	10-20	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4

### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка	35-45	6-10
2.	Специальная физическая подготовка	16-24	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	3-7
4.	Техническая подготовка	25-35	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская	-	-



	практика		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	6-8

### СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	30-38	22-30	14-22	11-19
2.	Специальная физическая подготовка	12-16	16-20	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	2-4	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка	29-45	23-45	37-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-7	6-9	9-15	9-15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	3-4

### САМБО

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	30-38	30-38	20-25	20-25
2.	Специальная физическая подготовка	13-15	13-15	20-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-3	3-4	4-5
4.	Техническая подготовка	30-38	30-38	28-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-12	10-12	13-15	16-18
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	4-5
----	---	-----	-----	-----	-----

### **Аттестация**

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля выполнения обучающимися учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких учебно-тренировочных тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

## **2.2. Учебный план для общеразвивающих программ и адаптированных дополнительных общеразвивающих программ по физической культуре**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает спортивно – оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета 34, 38, 39 и 42 недели-занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

### **Трудоемкость и распределение по периодам обучения.**

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 4 до 8 часов недельной нагрузки.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.



## Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам.

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от программ спортивной подготовки).

### 2.2.1. Годовой учебный план

Общеразвивающая программа	Год обучения	Недельная нагрузка	Количество часов в год	Форма аттестации
Спортивные танцы	1	8	336	Итоговая аттестация
		6	252	
Художественная гимнастика	1	6	252	Итоговая аттестация
Бокс	1	6	252	Итоговая аттестация
		6	234	
Пауэрлифтинг	1	6	252	Итоговая аттестация
Лыжные гонки	1	6	252	Итоговая аттестация
Вольная борьба	1	6	252	Итоговая аттестация
Самбо	1	8	336	Итоговая аттестация
		6	252	
Дзюдо	1	8	336	Итоговая аттестация
		6	252	
ОФП с элементами видов спорта	1	6	204	Итоговая аттестация
Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по бочке для обучающихся, имеющих нарушения ОДА	1	8	304	Итоговая аттестация
Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью	1	6	228	Итоговая аттестация
Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ	1	6	228	Итоговая аттестация

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ по слуху	1	6	228	Итоговая аттестация
---	---	---	-----	---------------------

### Раздел 3. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Начало учебного года 01.09.2025 года. Окончание учебного года для обучающихся, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам - 26.06.2026 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта).

Начало учебно-тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО «Спортивная школа» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Каникулы:

- зимние с 31.12.2025 г. по 08.01.2026 г.

Праздничные и выходные дни в соответствии с производственным календарем РФ и РС (Я):

4 ноября - День народного единства, с 31 декабря по 08 января – новогодние праздники; 23 февраля - День защитника Отечества, 8,9 марта - Международный женский день, 27 апреля - День Республики Саха (Якутия), 1 мая - Праздник Весны и Труда, 9 мая - День Победы, 12 июня - День России, 21 июня - Ысыах.

Занятия для обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием (в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий).



бокс, вольная борьба, дзюдо, спортивные танцы, пауэрлифтинг, лыжные гонки, художественная гимнастика, самбо)

**К** – каникулы

(по дополнительным адаптированным общеобразовательным развивающим программам: адаптивная физическая культура)

**К** – каникулы



(по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:  
общая физическая подготовка с элементами видов спорта)

**К** – каникулы

#### **Раздел 4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ. Формы аттестации.**

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые предусмотрены дополнительными общеобразовательными программами. Также нормативные требования определяются положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа».

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Аттестация может быть **промежуточной или итоговой**, цель которой выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия, прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

##### **Задачи аттестации:**

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов учебно-тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебно-тренировочных групп учреждения.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

##### **Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:**



- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

**Текущий контроль** - это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Цель текущего контроля заключается в определении степени освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в течение учебного года; коррекции программ в зависимости от анализа темпа, качества, особенностей освоения изученного материала.

Форма текущего контроля обучающихся проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- соревнований;
- контрольных упражнений по ОФП, СФП.

Порядок проведения текущего контроля: текущий контроль проводится в течение всего учебного года с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов программного материала.

Учитывается динамика личностных достижений обучающихся.

**Промежуточная аттестация** - это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- промежуточная аттестация проводится при завершении освоения года обучения с периодичностью 1 раз в год.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями избранной программы.
2. Зачет по теоретическим основам в области физической культуры и спорта
3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

**Итоговая аттестация** представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей и специальной

- физической подготовке, в соответствии с требованиями избранной программы.
2. Зачет по теоретическим основам в области физической культуры и спорта.
  3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Промежуточной и итоговой аттестации, в рамках избранной дополнительной общеобразовательной программы, подлежат все обучающиеся.

## **Раздел 5. Материально-технические условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы формируются с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Устава Учреждения и иных действующих федеральных/региональных/муниципальных/ локальных нормативных актов и рекомендаций.

Здания, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно- эпидемиологическим правилам и нормативам, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации учебно- тренировочного процесса.

В образовательной организации выделяются и оборудуются помещения для реализации образовательной деятельности обучающихся, административной и хозяйственной деятельности. Выделение (назначение)



помещений осуществляется с учетом программы, ее специализации (выбранных профилей) и программы развития, а также иных особенностей реализуемой основной образовательной программы.

В Учреждении предусмотрены:

- спортивные залы;
- административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием;
- гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
- участок (территория) с необходимым набором оборудованных зон;
- полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение предметных областей;
- мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

Материально-техническое оснащение образовательной деятельности обеспечивает следующие ключевые возможности:

- реализацию индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления ими самостоятельной познавательной деятельности;
- физическое развитие, систематические занятия физической культурой и спортом, участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- индивидуальную и групповую деятельность, планирование образовательной деятельности, фиксацию его реализации в целом и на отдельных этапах(уровнях), выявление и фиксирование динамики промежуточных и итоговых результатов;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, собраний, представлений, организацию досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов;
- маркетинг образовательных услуг и работу школьных медиа (работа сайта образовательной организации, представление школы в социальных сетях и пр.).

## **Раздел 6. Программно-методическое обеспечение образовательной программы**

Перечень реализуемых дополнительных общеобразовательных программ:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам.
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным танцам.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике.

4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу.
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо.
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе.
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу.
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо.
9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами видов спорта.
10. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по бочке для обучающихся, имеющих нарушения ОДА.
11. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью.
12. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ.
13. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ по слуху.
14. Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам.
15. Дополнительная программа спортивной подготовки по боксу.
16. Дополнительная программа спортивной подготовки по волейболу.
17. Дополнительная программа спортивной подготовки по вольной борьбе.
18. Дополнительная программа спортивной подготовки по дзюдо.
19. Дополнительная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу.
20. Дополнительная программа спортивной подготовки по художественной гимнастике.
21. Дополнительная программа спортивной подготовки по спортивным танцам.
22. Дополнительная программа спортивной подготовки по самбо.