



УТВЕРЖДАЮ

Директор, О.В. Аликина
М.П.



ПЛАН РАЗВИТИЯ
Частного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гагаринский»
2025-2030 гг.

Первоуральск, 2026

I. Раздел развития образовательного направления

1. Новая программа дополнительного образования для детей 5–7 и 8–9 классов

Программа дополнительного образования для подростков (12–17 лет) направлена на формирование основ профессионального и личного самоопределения через осознанный выбор будущей профессии в условиях современных трендов рынка труда. Ключевым элементом программы является работа с профориентологом, который применяет личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы для выявления склонностей, способностей и познавательных интересов подростков.

В программу включено тестирование на профессиональное самоопределение, включающее психологическую диагностику для определения индивидуальных карьерных и образовательных траекторий. Дополнительно проводится оценка уровня ключевых и предметных компетентностей, что позволяет выявить уровень компетенций и динамику развития способностей обучающихся.

Программа реализуется в социально-гуманитарной направленности, охватывая темы трендов рынка труда, особенностей социально-экономического развития и законов трудового права. Обучающиеся проходят профессиональные пробы и деловые игры, погружаясь в реальные рабочие задачи совместно с наставниками, что формирует практические навыки. Формируются ценностные ориентации для осознанного выбора профессии, включая развитие лидерских качеств, тайм-менеджмента и навыков коммуникации. Контроль проводится на каждом учебном занятии (текущий) и по завершении программы (итоговый), обеспечивая непрерывную оценку эффективности.

Программа рассчитана на возраст 13–17 лет без предварительной подготовки, с группами от 10 до 15 человек, сформированными по возрастным категориям. В результате подростки получают готовность к социальному и профессиональному самоопределению, понимание карьерного планирования и навыков трудоустройства в условиях рынка.

2. Программа «ПищеЛогика» для подростков на смене

Программа дополнительного образования «ПищеЛогика» для подростков 12–16 лет в рамках 14-дневной лагерной смены интегрирует нутрициологические лекции, кулинарные практикумы, индивидуальные консультации с нутрициологом и мониторинг пищевого поведения для формирования устойчивых привычек рационального питания.

1. Модульная структура и нутрициологическое содержание. Лекторий по нутрициологии и пищевому балансу: ежедневные занятия посвящены принципам дробного питания (4–5 раз в день с интервалом 3–4 часа), регулярности режима и значению калорийности, белков, жиров и углеводов (БЖУ) с оптимальным соотношением 1:1:4 для подростков. **КБЖУ-контроль и энергетическая потребность:** обучение расчету суточной калорийности (2100–2700 г общего объема пищи), с распределением калорийности по приемам: завтрак 25%, обед 35–40%, полдник 10–15%, ужин 25%. **Исключение нутрициологических табу:** формирование установки на отказ от фаст-фуда, полуфабрикатов, снеков, копченостей и соленых продуктов, содержащих ароматизаторы, красители и скрытые жиры, приводящие к избыточному весу. **Приоритет клетчатки и сезонности:** включение в рацион сезонных овощей, фруктов и зелени как источников клетчатки, благоприятно влияющей на ЖКТ, а также цельнозерновых продуктов (каши, хлеб) как основы энергетического обмена.

2. Практические кулинарные занятия и анализ продуктов. Кулинарный практикум: самостоятельное приготовление здоровых блюд: омлет с овощами, творог с медом и фруктами, супы, мясо/рыба с гарниром из гречки, риса или макарон твердых сортов, овощные смузи и салаты. **Анализ пищевой маркировки:** обучение навыкам дешифровки состава продуктов, выявления скрытых жиров, сахара и ароматизаторов, а также оценке качественных характеристик питания. **Техника интересной подачи:** использование эстетического оформления и подачи блюд (геймификация процесса) для привития интереса к здоровой еде у подростков.

3. Индивидуальная коррекция и мониторинг. Консультации с нутрициологом: ежедневные индивидуальные сессии для разработки персонализированного меню на неделю с учетом возраста, активности и метаболических особенностей. **Мониторинг пищевого**

поведения: применение инструментов трекинга (дигитальные дневники питания) для отслеживания частоты приема пищи, состава рациона и потребления воды (около 2 л/сутки: 1 л с пищей, 1 л с питьем). **Коррекция привычек:** нутрициологическое вмешательство с целью замены нездоровых паттернов (например, поздний ужин) на здоровые альтернативы (легкий ужин за 2 часа до сна, фруктовый перекус или кисломолочный продукт перед сном).

4. Специфика рациона подростков-спортсменов. Макронутриентная поддержка: учет повышенной потребности в белках (минимум 2 г/кг веса), жирах (1 г/кг) и углеводах (4–6 г/кг) для поддержания роста, иммунитета и концентрации. **Временная специфика:** прием богатых животным белком продуктов в первую половину дня и молочно-растительных блюд на ужин для оптимизации восстановления. **Минеральный баланс:** включение в рацион йодированной или морской соли (8–10 г/сутки), растительного и сливочного масла, а также продуктов с высоким содержанием кальция (творог, сыр, молоко) для укрепления костной ткани.

II. Уровень дополнительного профессионального образования. Специализированные программы повышения квалификации для педагогов:

Программа	Описание
«Вожатый-конфликтолог»	Углубленное изучение методик урегулирования конфликтов среди подростков: техники деэскалации, медиация, работа с агрессивным контингентом
«Вожатый-наставник»	Обучение технологиям наставничества, тимбилдинга и проектирования инклюзивной среды: методы формирования групповой динамики, создание поддерживающей атмосферы
«Руководитель смены: психолого-педагогическое сопровождение»	Курсы для директоров лагерей по управлению кризисными ситуациями, диагностике групповой динамики и работе с трудными контингентами: стресс-менеджмент, кризисная интервенция, психологическая диагностика

III. Развитие территории

Оборудование открытых спортивных площадок для пэдл-тенниса: установка 2–3 стандартных кортов с профессиональным покрытием, освещением и периметральным ограждением

Обновление открытого футбольного поля: реконструкция искусственного покрытия, монтаж профессиональных ворот, разметка, освещение

Реконструкция спортивных дорожек: создание тротуарной плитки с резиновым покрытием, внедрение навигационной системы, установка уличных тренажеров

Реконструкция костровой поляны: создание безопасной зоны с декоративным камнем, навесом, подсветкой и зонами отдыха

Реконструкция центральной площади лагеря в зону отдыха: интеграция модульных зон (скамейки, гамаки, ландшафтный дизайн), установка арт-объектов, создание многофункциональной площадки для мероприятий

Капитальный ремонт спорткомплекса: замена инженерных систем, реконструкция полов, модернизация оборудования, установка климатических систем, замена покрытия.

IV. Направление оздоровления: развитие медицинского направления Создание Центра восстановительного здоровья / детского медицинского центра «Здоровенок»

Цель: профилактика и лечение хронических простуд у детей (2026–2027 гг.) Уникальность: комплексная программа «Здоровенок» на основе логики «причина → процедура → результат»

Основные процедуры:

Процедура	Описание
Галотерапия	Сухой соляной аэрозоль для санации слизистых дыхательных путей, повышение иммунной защиты

Процедура	Описание
Фитобочка	Прогревание кожи с применением эфирных масел, активация иммунной системы, улучшение микроциркуляции
Контрастные ванночки для ног	Тренировка сосудистой системы, профилактика ангины, улучшение терморегуляции
Лечебный массаж	Дренажный массаж для улучшения лимфотока, снижение застойных процессов, ускорение восстановления
Ингаляции с небулайзером	Увлажнение слизистой, борьба с воспалением, доставка лекарственных препаратов в глубокие отделы дыхательных путей

Галотерапия: установка соляных пещер (галокамеры) для профилактики и лечения хронических простуд у детей
 Инновационный подход: персонализированная программа с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных потребностей