



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ СШОР «Юность»

К.В. Дыбенко

2021г

**ГODOVOЙ
ПЛАН РАБОТЫ
МАУ СШОР "Юность"
на 2021-2022
тренировочный год**

г. Радужный 2021 год

Цели и задачи МАУ СШОР «Юность»

на 2021-2022 тренировочный год

МАУ СШОР «Юность» осуществляет свою деятельность в соответствии с предметом и целями деятельности, определенными в соответствии с действующими законами, локальными нормативно – правовыми актами муниципальными правовыми актами и уставом.

Целями деятельности учреждения являются:

- развитие физической культуры и спорта;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- осуществление спортивной подготовки на территории города Радужный;
- реализация программ спортивной подготовки по видам спорта;
- развитие и популяризация видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе программ спортивной подготовки, финансового обеспечения, материально-технического обеспечения, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем;
- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;
- проведение мероприятий по спортивной-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий.

Предметом деятельности учреждения является:

- осуществление спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, разработанными на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;
- организация и проведение тренировочных мероприятий, в том числе сезонных лагерей на основе занятия спортом;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- участие в комплектовании сборных команд города по культивируемым видам спорта;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;
- участие в организации и обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- участие в реализации календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий города Радужный;
- организация методического обеспечения подготовки спортивного резерва, разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- проведение агитационной работы по физической культуре и спорту;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Для реализации целей и в соответствии с предметом деятельности, учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

Деятельность в области спорта, в части оказания услуг и работ по:

- Спортивной подготовке по олимпийским видам спорта:

- Бокс (ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);
- Дзюдо (ЭНП, ТЭ);
- Лыжные гонки (ЭНП, ТЭ)
- Волейбол (ЭНП, ТЭ);
- Баскетбол (ТЭ);
- Художественная гимнастика (ЭНП, ТЭ);
- Отделение Адаптивного спорта (ЭНП, ТЭ);

- Спортивной подготовке по неолимпийским видам спорта:

- Самбо (ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);
- Киокусинкай (ЭНП, ТЭ);
- Кикбоксинг (ЭНП, ТЭ);
- Пауэрлифтинг (ЭНП, ТЭ);
- Шахматы (ЭНП, ТЭ)

- Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения:

- Самбо
- Дзюдо
- Кикбоксинг
- Шахматы
- Художественная гимнастика
- Бокс
- Волейбол
- Настольный теннис
- Отделение Адаптивной физической культуры

Программы спортивной подготовки по видам спорта разработаны и реализуются в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; (зарегистрирован в Минюсте России 04.05.2018 № 50987);

- приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

- приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777);

- приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162);

- приказ Минспорта России от 20.03.2019 N 250 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 N 54833);

- приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 N 50032);

- приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 675 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 N 55995);

- приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 N 32011);

- приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 N 32011);

- приказ Минспорта России от 10.06.2014 N 449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2014 N 33075);

- приказ Минспорта России от 07.12.2015 N 1121 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016 N 40564);

- приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо";

- приказ Министерства России от 16.02.2015 № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай»;

- приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.10.2015 N 39555);

Вид спорта САМБО

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений): -привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Вид спорта ДЗЮДО

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию

достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Этап начальной подготовки (ЭНП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение спортивного врача. На этапе НП приоритетными является физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Вид спорта БОКС

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

Этап начальной подготовки

Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, укрепление здоровья.

Тренировочный этап

Формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – укрепление здоровья, повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

По развитию спорта высших достижений:

Этап совершенствования спортивного мастерства

Повышение функциональных возможностей организма; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Освоение программы спортивной подготовки в учреждении состоит из 4 этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Критерии оценки занимающихся:

Этап начальной подготовки и тренировочный этап:

Состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями,

показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступления на соревнованиях.

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Программа спортивной подготовки на тренировочном этапе рассчитана на четыре года.

Группы ЭССМ формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 15 лет, выполнивших разряд не ниже I спортивного разряда. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период без ограничений.

Группы ЭВСМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивное звание мастер спорта России (МС).

Вид спорта КИКБОКСИНГ

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

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

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- поэтапное обучение по программе спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки воспитанников по кикбоксингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting).
2. Лайт-контакт (легкий контакт).
3. Фулл-контакт (полный контакт).
4. Фулл-контакт с лоу-кик.
5. К-1.
6. Сольные композиции.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства-без ограничений.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Основная цель занятий начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор

спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг;

Тренировочный этап (ТЭ) На тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР, в пределах объема часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, а также контрольные и переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

Вид спорта КИОКУСИНКАЙ

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивном учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути

максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по выбранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий в тренировочной группе.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Вид спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

Основными задачами реализации Программы по виду спорта пауэрлифтинг являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в силовом троеборье, освоение правил вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт освоения технического и тактического арсенала 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 спортивного совершенствования;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития юных спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - пауэрлифтинг;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа спортивной подготовки направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики пауэрлифтинга, достаточно высокого уровня, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

-тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На тренировочном этапе (спортивная специализация):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Вид спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и

хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:

I – этап начальной подготовки занимающихся от 6 до 7 лет;

II – тренировочный этап (этап специализированной подготовки) занимающихся 8-12 лет;

III – этап углубленной подготовки для перспективных гимнасток 13-15 лет;

IV – этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для одаренных гимнасток 13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме Программу подготовки и успешно выполнившие требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий этап (год обучения) приказом директора Учреждения по решению тренерского совета Учреждения. Спортсмены по итогам тренировочного года не выполнившие требования промежуточной аттестации могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Вид спорта ШАХМАТЫ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группой начальной подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям) воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения в группах учебно-тренировочных.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 14-17 лет. Сочетается с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передач и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Этап начальной подготовки 1 года

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Этап начальной подготовки 2,3 года

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку, увеличивается – на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 23 %, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше. На тактическую подготовку отводится 15 % учебного времени, а на интегральную – 16 %.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю – до 6. Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Тренировочный этап 1, 2 годов обучения

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная Специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря.

Тренировочный этап 3 года обучения

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Тренировочный этап 4 года обучения

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности.

Тренировочный этап 5 года обучения

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. На пятом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Вид спорта БАСКЕТБОЛ

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Подготовка занимающихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

Этап начальной подготовки.

В группу начальной подготовки принимаются дети 8 - 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

- отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основным приемам и техники игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

Тренировочный этап (спортивной специализации). На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа на 4 году обучения;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

Задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- совершенствование психологической подготовки;
- сохранения здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Вид спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Этап начальной подготовки

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Место проведения тренировочных занятий и закрепление спортивных залов по видам спорта

№	Вид спорта	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Место проведения учебно-тренировочных занятий
1	Самбо	Шабанов Э.Д. Петрова О.Ю. Саркисян А.А. Сонгуров Б.А. Шмелев А.В. Закарьяев А.Ф. Закиров А.Р. Гаджиев М.Р. Акаев Р.А. Бабаев Г.Ш. Сонгуров А.М. Шукюров Р.Д. Агеев О.В.	Центр борьбы «Юность»
2	Дзюдо	Коломенцев В.В. Олексей В.В. Бурин А.Н.	Центр борьбы «Юность»
3	Пауэрлифтинг	Гаджиев Э.А.	СК «Сакура» ЦБ «Юность»
4	Кикбоксинг	Кузнецов М.П. Муртузалиев Ш.М. Цысь А.Н.	СК «Сакура»
5	Бокс	Ротарь Е.Г. Ротарь Д.М. Суханова О.В. Нестеров А.Ю. Павленкова Е.К. Сафарова И.А.	Центр борьбы «Юность» Зал бокса
6	Киокусинкай	Ерин С.П.	СК «Сакура»
7	Шахматы	Портная В.Ю. Ходов Э.В. Абрамов А.В.	СК «Сибирь» ДОУ № 2 ДОУ №9
8	Лыжные гонки	Даутов В.В. Зарипова Г.Н.	СК «Факел»
9	Волейбол	Егорова А.И. Балабанов А.П.	СК «Факел»
10	Баскетбол	Волков А.Г.	СК «Факел»
11	Настольный теннис	Поправкина С.И.	СК «Факел»
12	Художественная гимнастика	Крутий А.В. Красова А.А.	СК «Факел»

		Красов Н.Ю. Жиделева Н.В.	
13	Отделение АФК и АС	Брехер Т.Ю. Абдуллаев Д.Р. Земцов В.А.	СК «Факел» СК «Сибирь» ПБ «Аган»

Эффективность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное отношение друг с другом.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся спортивной школы, не фиксируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью

моделирования предстоящих стартов. С их помощью удаётся формировать соревновательный опыт.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки. Определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнению ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия применяются в начале и в конце учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Программный материал излагается по следующим группам (этапам):

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Такая структура позволяет тренерам пользоваться тренировочным планом и создавать единое направление в тренировочном процессе.

Целью тренировочного плана является гармоничное развитие личности ребенка, его основных физических качеств и способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Тренировочный план предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня на другой, для обеспечения поступательного хода его развития. В соответствии с общими задачами каждый уровень подготовки решает свои специфические задачи.

**Прохождение спортивной подготовки
в муниципальном автономном учреждении
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора тренер проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и

консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами учреждения.

При приеме поступающих Учреждение обеспечивает соблюдение прав поступающих, права законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации и Правительством Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

Зачисление поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения в сроки, установленные Учреждением.

При комплектовании групп спортивных секций необходимо учитывать общефизическую подготовку, возраст. Количество тренировочных групп устанавливается в зависимости от общего числа занимающихся в секции, их возраста, физической и технической подготовленности, а также от наличия квалифицированных тренеров. При увеличении числа занимающихся эффективность процесса обучения снижается, так как в этом случае недостаточно полно реализуются потенциальные возможности тренера, а также способности занимающихся.

На основании процесса и тренировочного плана составляется расписание занятий. При составлении расписания необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок (в недельных и месячных циклах) и регулярное чередование общей и специальной физической подготовки. Параллельно с овладением техникой и совершенствованием спортивного мастерства, проводится подготовка спортсменов-инструкторов и судей, которая осуществляется проведением инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики, выполнением заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов (текстов) в соответствии с требованиями программы.

Тренировочный план предусматривает организацию и проведение систематической многолетней круглогодичной, плановой тренировочной.

Организационная работа МАУ СШОР «Юность»

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Защита тарификационных списков на 2021-2022 тренировочный год	Сентябрь	Зам. директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
2	Комплектование групп	До 30.11.2021	методический отдел, тренерский состав
3	Составление годового плана работы МАУ СШОР на 2021-2022 тренировочный год	Сентябрь	Зам. директора по СиМ работе, директор, старший инструктор-методист ФСО
4	Составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий	Июль-август (проекты) Сентябрь (утверждение)	Старший инструктор-методист ФСО, тренерский состав
5	Подготовка необходимой		Старший инструктор-

	документации: -план прохождения курсов повышения квалификации; - план работы по профилактике экстремизма, гармонизации межэтнических и межкультурных отношений; -план мероприятий профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Сентябрь	методист ФСО, заместитель директора по СиМ работе.
6	- Правила внутреннего распорядка спортсменов; - Правила внутреннего распорядка; - Правила по технике безопасности;	В течение года	Зам. директора по СиМ работе, специалист по охране труда 1 категории
7	Организация и прохождение углубленного медицинского осмотра спортсменами	октябрь март	Медицинский персонал, тренерский состав
8	Подготовка и утверждение сметной документации	Постоянно	Директор, гл. бухгалтер, заместитель директора по АХЧ
9	Работа по приему занимающихся в спортивную школу	Сентябрь, октябрь, ноябрь, январь	Методический отдел, тренерский состав, заместитель директора по СиМ работе
10	Утверждение списков тренировочных групп	по мере поступления спортсменов в МАУ СШОР «Юность»	Директор, старший инструктор-методист ФСО, заместитель директора по СиМ работе
11	Составление расписания тренировочных занятий	Сентябрь-октябрь	Зам. директора по СиМ работе
12	Проверка численности занимающихся по видам спорта	Постоянно, в течение тренировочного года	методический отдел, заместитель директора по СиМ работе.
13	Утверждение тренировочных планов по видам спорта	Сентябрь Октябрь	старший инструктор-методист ФСО, заместитель директора по СиМ работе
14	Проведение заседаний тренерского совета	Ежемесячно	Директор, зам. директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
15	Проведение заседаний методического совета	1 раз в квартал	Администрация МАУ СШОР «Юность»
16	Повышение квалификации тренерского состава	В течение года	Администрация МАУ СШОР «Юность»
17	Работа с СМИ	В течение года	Методический отдел
18	Годовой отчет 5-ФК, 1-ФК, 3-АФК сводный и описательный отчет	Декабрь Январь	Зам. директора по спортивной и методической работе
19	Участие в окружном смотре-конкурсе на звание «Спортивная Элита года»	Февраль, март (по результатам выступления)	Методический отдел

		спортсменов)	
20	Оформление протоколов принятия зачетных нормативов в тренировочных группах	Октябрь	методический отдел, тренеры
21	Оформление протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов в конце тренировочного года	Апрель Май	методический отдел, тренеры

Спортивная и методическая работа МАУ СШОР
«Юность»

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Подготовка и утверждение документации: - тренировочные планы; - индивидуальные планы;	Сентябрь	Методический отдел, заместитель директора по СиМ работе
2	Утверждение контрольных нормативов на начало тренировочного года, контрольно-переводных нормативов для этапов подготовки ЭНП, ТЭ, ССМ, ВСМ	Сентябрь	Методический отдел, заместитель директора по СиМ работе
3	Проведение открытых тренировочных занятий	Ноябрь, Декабрь Февраль	Методический отдел, тренерский состав
4	Проведение родительских собраний	Октябрь, ноябрь	Методический отдел, тренерский состав
5	Семинары, курсы повышения квалификации	В течение года	Директор, заместитель директора по СиМ работе
6	Систематическое обобщение и распространение опыта работы лучших тренеров школы	В течение года	Методический отдел
7	Оказание методической помощи тренерскому составу	В течение года	Методический отдел, старшие тренеры
8	Обобщение данных контрольных испытаний, обработка и анализ, изучение динамики роста спортивных результатов, перевода спортсменов на этапы	В течение года	Методический отдел, заместитель директора по СиМ работе
9	Работа с комиссией по делам несовершеннолетних	В течение года	Старший инструктор-методист ФСО
10	Работа по направлению экстремизма, гармонизации межэтнических и межкультурных отношений	В течение года	Старший инструктор-методист ФСО
11	Проведение тренировочных занятий	В течение года	Тренерский состав
12	Проведение спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Администрация МАУ СШОР «Юность»
13	Участие в соревнованиях муниципального, регионального, федерального уровней.	В течение года	Тренерский состав, методический отдел
14	Учет присвоения спортивных разрядов	В течение года	Методический отдел

15	Внутришкольный контроль, за тренировочным процессом	В течение года	Директор, зам. директора по СиМ работе, методический отдел
16	Проведение инструктажа правил безопасности с занимающимися	В течение года (по графику)	Тренеры, заместитель директора по СиМ работе
17	Составление смет на спортивные соревнования	В течение года	Методический отдел
18	Отчетная документация	В течение года	Методический отдел, заместитель директора по СиМ работе
19	Организация соревнований в МАУ СШОР «Юность» по видам спорта	В течение года	Администрация спортивной школы, старшие тренеры
20	Статистический отчет	Ежемесячно	Старший инструктор-методист ФСО
21	План спортивно-массовых мероприятий на месяц	Ежемесячно	Старший инструктор-методист ФСО
22	Ведение личных дел занимающихся в МАУ СШОР «Юность»	Постоянно, в течение года	Методический отдел, тренерский состав
23	Ведение отчетности выполнения муниципального задания	Ежеквартально	Зам. директора по СиМ работе, старший инструктор-методист ФСО
24	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам, акциям и т.д.	В течение года	Методический отдел
25	Выезд спортсменов на соревнования	В течение года	Тренерский состав
26	Участие спортсменов в городских мероприятиях, спартакиадах, акциях, ГТО и т.д.	В течение года	Методический отдел, тренерский состав
27	Оформление документации к проведению соревнований, сдача документации после проведения соревнований	В течение года	Методический отдел, тренерский состав
28	Организация отдыха и оздоровления детей в каникулярное время (профильные спортивные лагеря дневного пребывания, выездные спортивные лагеря)	В период каникулярного времени	Методический отдел, тренерский состав
29	Организация и проведение мероприятий (показательные выступления спортсменов, мастер-классы)	В течение года	Методический отдел, тренерский состав
30	Организация работы по повышению судейских категорий, подготовка представлений к награждению	В течение года	Старший инструктор-методист ФСО, заместитель директора по СиМ работе
31	Подготовка комплекса мероприятий по организации перевозок несовершеннолетних	В течение года	Администрация спортивной школы, тренерский состав

32	Организация и поддержка связей с общеобразовательными школами, родителями для осуществления контроля занимающихся	В течение года	Тренерский состав
33	Встреча с выпускниками школы и выдающимися спортсменами	В течение года	Директор
34	Организация работы по реализации антидопинговых мероприятий	В течение года	Заместитель директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
35	Оформление информационных стендов	В течение года	Методический отдел, заместитель директора по СиМ работе
36	Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры и т.д.	В течение года	Тренерский состав, методический отдел
37	Проблемные обсуждения по вопросам воспитания обучающихся	В течение года	Зам. директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
38	Информирование по результатам выступлений спортсменов в соревнованиях различного уровня на сайте учреждения	В течение года	Заместитель директора по СиМ работе, тренерский состав
39	Публикации в средствах массовой информации для освещения материалов жизни школы	В течение года	Старший инструктор-методист ФСО
40	Участие в спортивно-массовых мероприятиях в рамках городской программы и календаря, городских спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Директор
41	Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярное время	В течение года	Администрация школы
42	Профилактические беседы на темы о пропаганде здорового образа жизни	В течение года	Заместитель директора по СиМ работе, старший инструктор-методист ФСО
43	Проведение акций и бесед с обучающимися на темы: «ЗОЖ»	В течение года	Методический отдел
44	Проведения «Дня открытых дверей» по отделениям, с целью привлечения детей к регулярным занятиям спортом	Сентябрь Май	Тренерский состав, методический отдел
45	Выявление воспитанников, требующих особого внимания, сверка категории данного контингента детей и обсуждение ее тренерами, создание банка данных о детях этой категории	Постоянно	Старший инструктор-методист, методисты, тренерский состав
46	Собеседование с тренерами по организации работы с детьми, требующими особого внимания	В течение года	Зам. директора по СиМ работе, старший инструктор-методист

			ФСО
47	Мероприятия профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	В течение года	Старший инструктор-методист ФСО

Финансово-хозяйственная часть

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Распределение стимулирующего фонда, составление табелей за месяц	В течение года	Гл. бухгалтер, зам. директора по СиМ работе, АХЧ, отдел кадров
2	Утверждение плана работы ФХД	сентябрь	Главный бухгалтер
3	План работы ремонтных мероприятий	Июнь-август	Зам. директора по АХЧ
4	Учет расходов горячей, холодной воды, эл. энергии	В течение года	Зам. директора по АХЧ
5	Очистка здания от снега	Декабрь-март	Зам. директора по АХЧ
6	Проведение противопожарных, антитеррористических мероприятий	В течение года	Зам. директора по АХЧ, специалист по ОТ
7	Инвентаризация имущества и списание материальных ценностей, спортивного инвентаря	Декабрь-январь.	Зам. директора по АХЧ, бухгалтерия
8	Приобретение спортивного инвентаря	В течение года по мере финансирования	Зам. директора по АХЧ, бухгалтерия
8	Приобретение хозяйственных и канцелярских товаров	В течение года по мере финансирования	Зам. директора по АХЧ
9	Составление сметы расходов на год	В течение года	Зам. директора по АХЧ, бухгалтерия

Медицинский контроль

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Учет прохождения медицинского контроля	В течение года	Мед. работники
2	Ведение журнала регистрации спортивного травматизма	В течение года	Мед. работники
3	Медицинский контроль за нагрузками во время тренировочных занятий	В течение года	Тренерский состав
4	Беседа с обучающимися о самоконтроле, личной гигиене	В течение года	Тренеры-преподаватели, мед. работники
5	Обеспечение необходимыми медикаментами, перевязочными материалами и оборудованием, согласно перечню	ежеквартально	Зам. директора по АХЧ, медсестра

6	Укомплектование аптек первой помощи	сентябрь	Зам. директора по АХЧ, медсестра
7	Организация стенда «Уголок здоровья» и обеспечение его информацией	В течение года	Мед. работники
8	Организация курса восстановительных мероприятий: - витаминизация спортсменов;	В течение года	Мед. работники
9	Реабилитация и восстановление спортсменов	В течение года	Мед. работники
10	Организация медицинского обеспечения на соревнованиях	Согласно календарю соревнований	Администрация
11	Осуществление санитарного контроля мест занятий и соревнований	Постоянно	Мед. работники, Администраторы

Мероприятия по безопасности

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Подготовить план организационно-технических мероприятий по улучшению условий охраны труда, здоровья работающих и обучающихся на 2021-2022 год	сентябрь	специалист по ОТ, ПДК
2	Обеспечить качественную подготовку и прием школы к новому тренировочному году с оформлением соответствующих актов	сентябрь	директор школы, зам. директора по АХЧ, специалист по ОТ
3	Организовать и контролировать работу по соблюдению в учреждении законодательства об охране труда, выполнению санитарно-гигиенических правил, предупреждению травматизма и других несчастных случаев среди работников и занимающихся.	постоянно	специалист по ОТ, ПДК
4	Проводить вводный инструктаж по охране труда со всеми поступающими на работу.	в течение года	специалист по ОТ
5	Организовать систематический административно-общественный контроль по охране труда.	в течение года	специалист по ОТ ПДК
6	Проверять наличие инструкций по охране труда в залах борьбы, на других рабочих местах, при необходимости переработать и утвердить их.	в течение года	специалист по ОТ

7	Тренерский состав обеспечить инструкциями для проведения инструктажей по технике безопасности с занимающимися, контролировать проведение инструктажей.	в течение года	Заместитель директора по СиМ работе, специалист по ОТ
8	Контролировать выполнение актов-предписаний органов государственного надзора.	постоянно	Администрация
9	Составить графики проведения: - инструктажа на рабочем месте; - инструктажа по пожарной безопасности; - проверки знаний по охране труда.	январь	специалист по ОТ

Контрольно - аналитическая деятельность

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Анализ исполнения плана работы за прошедший год	Август	Директор
2	Контроль исполнения должностных обязанностей сотрудников школы по ТБ, охране труда	В течение года	Зам. директора по АХЧ, инженер по ОТ, директор
3	Контроль за своевременную выплату заработной платы и отпускных	В течение года	Директор
4	Контроль работы бухгалтерии	В течение года	Директор
5	Контроль тренерского состава и ведения рабочей документации	В течение года	Зам. директора по СиМ работе, методический отдел
6	Контроль своевременности прохождения медосмотра	Начало года, в течение года	Директор

Агитационная работа

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Оформление и сбор информации по агитации и пропаганде культивируемых видов спорта	Постоянно	Инструкторы - методисты
2	Реклама среди общеобразовательных учреждений о пропаганде здорового образа жизни	Постоянно	Тренерский состав, спортсмены
3	Показательные выступления спортсменов МАУ СШОР «Юность» на различных праздничных мероприятиях	Согласно календарных планов, городских мероприятий	Администрация, тренеры, спортсмены

4	Работа с СМИ по итогам выступлений на соревнованиях	Постоянно	Инструктор-методист
5	Работа с сайтом МАУ СШОР «Юность»	Постоянно	Зам. директора по СиМ работе, тренерский состав, методический отдел, администратор по работе с общественностью

Заместитель директора по спортивной и методической работе

А.А. Копивская