

СЕРЖДАЮ:
Директор
«Юность»
Ильченко
2022г.



ГODOVOЙ ПЛАН РАБОТЫ МАУ СШОР "Юность" на 2022-2023 тренировочный год

Цели и задачи МАУ СШОР «Юность»

на 2022-2023 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.
- организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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);
- 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
- Баскетбол
- Спортивная акробатика
- 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 Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказа Министерства спорта РФ от 09.02.2021 № 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- приказа Министерства спорта РФ от 29.06.2022 г. № 559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- приказа Министерства спорта РФ от 24.01.2022 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- приказа Министерства спорта РФ от 24.01.2022 № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- приказа Министерства спорта РФ от 20.03.2019 № 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- приказа Минспорта России от 20.08.2019 № 675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»;
- приказа Министерства спорта от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку».
- приказа Минспорта России от 27.01.2014 N 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА»;
- приказа Минспорта России от 10.06.2014 N 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»;
- приказа Министерства спорта РФ от 24.12.2021 №1037 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»;
- приказа Министерства спорта РФ от 24.03.2022 № 222 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самб»
- приказа Министерства спорта РФ от 12.07.2021 № 547 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай»;
- приказа Министерство спорта РФ от 24.12.2021 № 1042 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;
- постановления администрации города Радужный от 11.05.2021 № 767 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Организация отдыха детей в каникулярное время в части

предоставления детям, имеющим место жительства в городе радужный, путевок в организации отдыха детей и их оздоровления";

Вид спорта САМБО

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года).

- 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.
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся:

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "самбо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений):

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "самбо";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

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.
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "самбо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "самбо";
- знание антидопинговых правил;
- 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) 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.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд ХМАО-Югры и России.

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.

Вид спорта ДЗЮДО

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает **решение следующих задач:**

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта "дзюдо";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Задачи

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "дзюдо";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Совершенствование спортивного мастерства

зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Задачи:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- достижение уровня результатов, необходимого для включения в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные 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.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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 гармоничное 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;
- знание антидопинговых правил;
- 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.
- знание антидопинговых правил;

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 киокусинкай.

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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.
- знание антидопинговых правил;

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, передачам 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 годового 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 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 определенные 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 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.

- знание антидопинговых правил

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.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с: нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

Легкая атлетика спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата объединяет в себе следующие дисциплины: бег, гонка на колясках, прыжки (в длину, в высоту и тройной); метание (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

В Программе спортивной подготовки (далее – Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Муниципальном автономном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Юность».

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП в возрасте не младше 9 лет. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение

контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации - СС) формируется на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 11 лет. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На тренировочном этапе выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека, полная реализация генетической программы человека (становление, сохранение и использование оставшихся в наличие телесно-двигательных качеств). Период пребывания на тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основные задачи этого этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта. Перевод спортсмена на этот этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов. Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет. Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет, возраст для зачисления спортсмена на данный этап - не менее 16 лет.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется, с учётом возраста и функциональной группы спортсменов.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный

возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика).

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)

Программный материал объединен в систему многолетней спортивной подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, направленные на решение следующих задач:

1. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и совершенствования своих умений и навыков по виду спорта.
2. Повышение уровня спортивного мастерства посредством систематических тренировок и выступления на спортивных соревнованиях.
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
4. Формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу.
5. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование навыков самостоятельного систематического многолетнего физического совершенствования.
7. Воспитание культурно-нравственной личности, уважительного отношения к физической культуре и спорту, в том числе, к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и патриотизма.
8. Получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта, изучение истории и опыта прошлых лет.

Настольный теннис – это спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно

технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Основное достоинство настольного тенниса (спорта лиц с поражением ОДА) – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся спортсменам-инвалидам настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в программу Паралимпийских игр.

Спорт для людей с инвалидностью – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления.

Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

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, передвигающиеся 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.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

В процессе обучения и тренировок ставятся 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.

Спортивно-оздоровительный этап

В группу принимаются дети от 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе 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.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

В процессе обучения и тренировки предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие интереса к занятиям настольным теннисом;

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин.

В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения

Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет.

Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;

- принцип динамичности;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- принцип оптимальности;

- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивной акробатикой.

АФК (настольный теннис)

Программа по настольному теннису физкультурно-оздоровительной направленности разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению инвалидов различных нозологических групп к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами настольного тенниса.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв: занимающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по настольному теннису. Адаптивная физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов. Так же, систематические занятия физическими упражнениями способствуют адаптации инвалидов, различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями здоровья к современным условиям жизни, являются фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Целью является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям по настольному теннису

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития;

4. Для глухих и слабослышащих детей - это развитие функций статического и динамического равновесия, ознакомление с речевым материалом, связанного с развитием двигательных умений и навыков;
5. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;
6. Освоение основ техники владения ракеткой;
7. Подготовка спортсменов высокой квалификации для выступления на соревнованиях среди инвалидов.

Условия зачисления в группы

Приём лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания.

Занятия по Программе физкультурно-оздоровительной направленности проводятся бесплатно.

В физкультурно-оздоровительные группы по настольному теннису зачисляются все, кто имеет инвалидность, и получившие медицинский допуск на занятия.

АФК (пауэрлифтинг, тренажерный зал)

Данная программа физкультурно-оздоровительной направленности является программой по пауэрлифтингу (силовое троеборье).

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодежной политики, и Министерства образования, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические по возрастной физиологии,

педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене.

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличие от тяжелой атлетики предполагает, что спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение к регулярным занятиям спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники пауэрлифтинга;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание трудолюбия;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- выявление задатков и способностей;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

После обучения данной программы возможно дальнейшее обучение на этапах начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

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.	Центр борьбы «Юность»

		Агеев О.В.	
2	Дзюдо	Коломенцев 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. Гылка И.А.	Центр борьбы «Юность»
6	Киокусинкай	Ерин С.П.	СК «Сакура»
7	Шахматы	Портная В.Ю. Ходов Э.В. Селимова З.Т.	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. Красов Н.Ю. Жиделева Н.В.	СК «Факел»
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 выполнения 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.

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	Утверждение (согласование) тарификационных списков на 2022-2023 тренировочный год	Сентябрь	Зам. директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
2	Комплектование групп	До 15.10.2022	Методический отдел, тренерский состав
3	Составление годового плана работы МАУ СШОР на 2022-2023 тренировочный год	Сентябрь	Зам. директора по СиМ работе, директор, старший инструктор-методист
4	Составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий	Июль-август (проекты) Сентябрь (утверждение)	Старший инструктор-методист, тренерский состав
5	Подготовка необходимой документации: - план прохождения курсов повышения квалификации; - план работы по профилактике экстремизма, гармонизации межэтнических и межкультурных отношений; - план мероприятий профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Сентябрь	Старший инструктор-методист, 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
7	Организация и проведение углубленного медицинского осмотра спортсменами	В течение года	Медицинский персонал, тренерский состав
8	Подготовка и утверждение сметной документации	Постоянно	Директор, гл. бухгалтер
9	Работа по приему занимающихся в спортивную школу	Сентябрь, Октябрь по наличию свободных мест	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, 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, заместитель директора по СиМ работе
14	Проведение заседаний тренерского совета	Ежемесячно	Директор, зам. директора по СиМ работе, методический отдел, тренерский состав
15	Повышение квалификации тренерского состава	В течение года	Администрация МАУ СШОР «Юность»
16	Работа с СМИ	В течение года	Методический отдел
17	Годовой отчет 5-ФК, 1-ФК, 3-АФК сводный и описательный отчет	Декабрь Январь	Зам. директора по спортивной и методической работе, методический отдел
18	Участие в конкурсах, проектах, мероприятиях, различных городских мероприятиях и т.д.	В течение года	Методический отдел Тренерский состав
19	Оформление протоколов принятия зачетных нормативов в тренировочных группах	В течение года по мере зачисления и поступления в группы	методический отдел, тренерский состав
20	Оформление протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов в конце тренировочного года	Апрель Май	методический отдел, тренерский состав

Спортивная и методическая работа МАУ СШОР
«Юность»

№ пп	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Подготовка и утверждение документации: - тренировочные планы; - индивидуальные планы;	Сентябрь	Старший инструктор-методист
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, март, апрель	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
10	Работа по направлению экстремизма, гармонизации межэтнических и межкультурных отношений	В течение года	Старший инструктор-методист
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
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
21	План спортивно-массовых мероприятий на месяц	Ежемесячно	Старший инструктор-методист
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
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, 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
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
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
47	Мероприятия профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	В течение года	Старший инструктор-методист

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 Э и Р, начальники спортивных сооружений
4	Учет расходов горячей, холодной воды, эл. энергии	В течение года	Зам. директора по Э и Р, начальники спортивных сооружений
5	Очистка здания от снега	Декабрь-март	Зам. директора по Э и Р, начальники спортивных сооружений
6	Проведение противопожарных, антитеррористических мероприятий	В течение года	Зам. директора по Э и Р, начальники спортивных сооружений специалист по ОТ
7	Инвентаризация имущества и списание материальных ценностей, спортивного инвентаря	Декабрь-январь.	Зам. директора по Э и Р, бухгалтерия
8	Приобретение спортивного инвентаря	В течение года по мере финансирования	Начальники спортивных сооружений,

			бухгалтерия
8	Приобретение хозяйственных и канцелярских товаров	В течение года по мере финансирования	Зам. директора по Э и ремонту
9	Составление сметы расходов на год	В течение года	Зам. директора по Э и ремонту, бухгалтерия, экономический отдел

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	Тренерский состав, 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	План организационно-технических мероприятий по улучшению условий охраны труда, здоровья работающих и обучающихся на 2022-2023 год	сентябрь	специалист по ОТ, ПДК
2	Обеспечение качественной подготовки и приема школы к новому тренировочному году с оформлением соответствующих актов	сентябрь	директор школы, зам. директора по Э и ремонту, начальники спортивных сооружений, специалист по ОТ
3	Организация и контроль работы	постоянно	специалист по ОТ,

	по соблюдению в учреждении законодательства об охране труда, выполнению санитарно-гигиенических правил, предупреждению травматизма и других несчастных случаев среди работников и занимающихся.		ПДК
4	Вводный инструктаж по охране труда со всеми поступающими на работу.	в течение года	специалист по ОТ
5	Организация систематического административно-общественного контроля по охране труда.	в течение года	специалист по ОТ ПДК
6	Проверка наличия инструкций по охране труда в залах борьбы, на других рабочих местах, при необходимости переработать и утвердить их.	в течение года	специалист по ОТ
7	инструкции для проведения инструктажей по технике безопасности с занимающимися, контроль проведения инструктажей.	в течение года	Заместитель директора по СиМ работе, специалист по ОТ
8	Контроль 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	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