Муниципальное автономное учреждение муниципального округа Ревда
Спортивный Клуб «Темп»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ МОР СК «Темп»
_____Н.К.Баюс
«____» _____2025г.

Программа по физической подготовке и физическому развитию

Возраст занимающихся:
- по программам в области физическая культура и спорт с 3 месяцев;
- по программам, в зависимости избранного вида спорта с 7 лет.

Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
Тихонова Наталья Владиславовна,
заведующая спортивным отделом

г. Ревда, 2025 год

Содержание:

1. Пояснительная записка 3
2. Основные направления физического воспитания 5
3. Историческая справка 5
4. Программа физической подготовки МАУ МОР СК «Темп» рассчитана на детей и взрослых……..…..……6
5. Порядок зачисления, в спортивные секции по избранному виду спорта 8
6. Основными формами организации физической подготовки являются 9
7. План- график 10
8. Теоретическая подготовка 15
9. Техническая и тактическая подготовка 18
10. Восстановительные мероприятия 21
11. Инструкторская, судейская практика 22
12. Модель выпускника 22
13. Комплексный контроль 23
14. Кадровое обеспечение 25
15. Материально-техническая база 26
16. Список литературы 28

1. Пояснительная записка

Программа по физической подготовке и физическому развитию МАУ МОР «СК «Темп», составлена на основании федеральных стандартов по спортивной подготовке, а также на основании нормативных и не нормативных актов в сфере физической культуре и спорта, а также учредительных документов (устав, общие положения об организации и т.д.)

При разработке программы учтены:

Уровень квалификации и сформированных профессиональных компетенций тренерско-инструкторского штата спортивного клуба «Темп»;

Материально-техническое обеспечение реализации программы: плавательный бассейн; спортивные залы; тренажеры; легкоатлетический манеж, спортивное ядро, а также вспомогательные сооружения (раздевалки; санузлы; душевые; мед.блок; тренерские помещения и административно-хозяйственные назначения объекты).

Программа МАУ «СК «Темп», является основным регламентирующим документом, представляет собой многолетней, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Обеспечивая эффективное построение, подготовки резервов и содействует успешному решению задач физической подготовки детей и взрослых.

Программа физической подготовки регламентирует:

- условия освоения программы;
- диагностические процедуры для объективного поэтапного продвижения занимающихся;
- организационно-тренировочные условия реализации программ.

Актуальность: Программа МАУ МОР СК «Темп» в том, что в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал занимающегося, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому человеку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействуют на привитие занимающихся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Российская система физического воспитания является органической частью системы воспитания детей и направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей у человека, формирование жизненно

важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих подготовку к трудовой деятельности.

Цели и направления деятельности М А У МОР СК «Теми» ставит перед собой следующие цели:

- привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям спортом.

Основными задачами программы являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей и взрослых в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;

- формирование у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;

- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, и физического развития в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

- развитие массового спорта;

- оздоровление занимающихся, повышение уровня их физической подготовленности;

- выявление в процессе систематических занятий способных занимающихся с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;

- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;

- создание условий для достижения занимающихся высоких спортивных результатов;

- укрепление и расширение материально-технической базы;

- повышение ответственности родителей (законных представителей) за здоровье детей;

- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

2. Основные направления физического воспитания

Осуществление процесса по программам МАУ МОР СК «Темп» для детей и взрослых по рабочим программам, следующих видов спорта: плавание; легкая атлетика; лыжные гонки; пулевая стрельба; армрестлинг; гимнастика; баскетбол; волейбол; фитнес.

Программы МАУ МОР СК «Темп», направлены на общее и физическое развитие личности, выявление одаренных спортсменов, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (избранного вида спорта). Одним из принципов реализации моделей является разно уровневые программы. Такие программы позволяют всем обещающимся заниматься независимо от способностей и уровню общего развития.

Программа общей подготовки по видам спорта, направлена на отбор одаренных людей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в избранном виде спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

3. Историческая справка

26 декабря 1976 года решением государственной комиссии был сдан в эксплуатацию Дворец спорта Среднеуральского медеплавильного завода.

25 ноября 1988 года в составе заводского подразделения была учреждена общественная организация «Спортивный клуб «Темп».

В 1993 году был введен в эксплуатацию стадион с трибунами на 5 тысяч мест. Футбольное поле, спортивные площадки для летних игр в баскетбол, волейбол, а также теннисные и хоккейный корт. В подтрибунных помещениях стадиона размещен зимний легкоатлетический манеж и пятидесятиметровый стрелковый тир.

1999 году на базе заводской команды ОАО «СУМЗ» и Спортивного клуба «Темп» был основан баскетбольный клуб «Темп - СУМЗ».

12 марта 2009 года Спортивный Клуб «Темп» становится муниципальным автономным учреждением.

16 января 2025 МАУ СК Темп становится Муниципальным автономным учреждением муниципального округа Ревда «Спортивный клуб «Темп»

4. Программа физической подготовки МАУ МОР СК «Темп» рассчитана на детей и взрослых**.**

Срок реализации программы до 10 лет.

Тренировочный процесс спортивной подготовки избранного вида спорта, ведется в соответствии с годичным тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель (с 1 сентября по 31 августа) с продлением до 52 недель подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

Программа построена:

- по этапам и периодам спортивной подготовки;

- на организации системного отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видам спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- на тренировочном процессе, включает в себя три основных компонента: физическая, техническая и тактическая подготовленность.

Развитие и совершенствование данных компонентов формирует мастерство спортсмена и его умение максимально концентрировать усилия в соревновательный период. Ведущая роль в тренировочном процессе принадлежит тренеру, который должен использовать методы педагогического воздействия на физическую готовность и личность спортсмена. Для успешного построения тренировки, также, необходимо учитывать и использовать принципы, способствующие оптимизации тренировочного процесса:

- на процессе медико-биологического сопровождении занимающихся лиц физ. подготовкой, восстановление и реабилитационные мероприятия.

- на процессе ресурсного обеспечения физической подготовки.

Организация занятий по Программам осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Рабочим программам по избранному виду спорта

- этап спортивно-оздоровительный.

Спортивно-оздоровительный этап. Реализуются для детей и взрослых. К занятиям на этом этапе допускаются занимающиеся, имеющие медицинский допуск (мед. справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у детей интереса к физической культуре и избранному виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение основами техники и тактики по избранному виду спорта.

Многолетний тренировочный этап по избранному виду спорта:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (период базовой подготовки);

- тренировочный этап (период спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. Срок освоения программ – 3года. На этот этап зачисляются все желающие заниматься спортом по избранным спортивным дисциплинам и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап. Срок освоения программ – 5 лет. На этом этапе формируется группа занимающихся из здоровых и практически здоровых людей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл, включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств обучения с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

Спортивное совершенствование. Срок освоения программ - до 3 лет.

В группы спортивного совершенствования зачисляется занимающиеся, имеющая норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, по игровым видам спорта - не ниже I спортивного разряда. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки учащихся строится с учётом календаря основных соревнований. Повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое на восстановительные мероприятия.

5. Порядок зачисления, в спортивные секции по избранному виду спорта

Для обеспечения этапов многолетней физической подготовки СК «Темп», осуществляющая физическую подготовку, используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Критерии и методы, которые приведут спортсмена спортивному успеху:

1. Подготовленность и задатки двигательной активности и степень игровой подготовленности (массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом);

3. Одаренность и сформированные способности, проявляющие в спортивной деятельности (отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта).

4. Спортивное мастерство, подкрепленное надежностью (просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях).

Общими условиями перевода занимающихся на следующий тренировочный этап являются:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся, позволяющий заниматься избранным видом спорта на соответствующем этапе;

выполнение требований по общефизической и специальной подготовке;

выполнение занимающихся объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, запланированных тренировочным планом;

результаты выступлений на соревнованиях.

6. Основными формами организации физической подготовки:

Являются:

тренировочные занятия с группой или индивидуальной, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, для подготовки к спортивным соревнованиям;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия медицинский контроль;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся по программам физической подготовки.

Организация тренировочных занятий с занимающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятии. Общее расписание утверждается директором МАУ МОР СК «Темп». В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учётом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов занимающихся детей, занятости спортивных сооружениях СК «Темп».

В СК «Темп» строится с учетом методических принципов:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных спортсмены.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, восстановительные мероприятия,

контрольные и календарные соревнования, инструкторская и судейская практика, контрольные и переводные испытания, медицинское обследование.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания, календарные соревнования по избранным видам спорта, участие в товарищеских встречах.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Выполнение занимающимися контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке, выполнение спортивных разрядов и спортивных званий.

7. План- график

План-график многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по возрастным этапам и годам подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики спорта (спортивная дисциплина), возрастных особенностей спортсменов, основополагающих положений теории и методики спортивной подготовки, а также с учетом модельных характеристик подготовленности спортсменов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Разработанный план многолетней подготовки атлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки спортсменов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивного клуба «Темп», с продлением до 52 недель подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

В праздничные дни тренировочные занятия не проводятся. Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01 сентября по 31 августа: 1-2 января, 1,9 мая. Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитана в академических часах (академический час - 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Таким образом, при составлении плана-графика многолетней подготовки юных спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и тренировочным годам свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по тренировочным годам.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и интегральную.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики (спортивной дисциплине) к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

(СОГ)

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей
- формирование стойкого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

В спортивно-оздоровительных группах тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в

СК разновозрастной контингент занимающихся, решать вопросы массовости, набора и отбора занимающихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение тренировочного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс начинается с сентября и заканчивается в августе.

В сентябре и октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники избранного вида спорта и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа является набор в первый год максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них стойкого интереса к занятиям спорта (избранного вида спорта), а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам обучения говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к последующему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых, на первом году обучения, к более сложным, на последующих годах подготовки.

(НП,ТЭ,СС)

Группы начальной подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий

спортом;

- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- определение вида спорта для дальнейшей специализации.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. На втором и третьем годах обучения большую часть времени отводится технической и физической подготовке.

Тренировочный этап (начальная специализация)

Задачи:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- содействие правильному физическому развитию;

- уточнение спортивной специализации.

В тренировочных группах (начальная специализация) предусматривается снижение общефизической подготовки и увеличение времени на техническую подготовку.

Тренировочный этап (углубленная специализация)

Задачи:

- повышение уровня физического развития;

- развитие специальных физических способностей;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

В тренировочных группах углубленной специализации увеличивается время на специальную физическую подготовку. Повышается объем соревновательных нагрузок.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

- достижение спортивных результатов.

В группах спортивного совершенствования основной принцип тренировочной работы - это специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсмена.

Построение годичного цикла подготовки спортсменов является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки, распределение объемов программного материала в годичном цикле осуществляется по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го и свыше одного года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает

незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка). Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: увеличивается объем общей физической подготовки и незначительно увеличивается объем специальной. Наблюдается увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских встреч. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку.

На тренировочном этапе начинается специализированная подготовка спортсменов. К этому времени спортсмены, пройдя 5-6летний курс физической подготовки, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще подготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах, приоритетные позиции занимают техническая, тактическая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки.

8. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Виды спорта и средство физического воспитания

Спортивные дисциплины наиболее популярные, широко культивируемые олимпийские виды спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность спорта.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в спорте, для которого характерны ушибы различных частей тела, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки спортсменов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки спортсменов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса спортсменов разного возраста.

Управление подготовкой спортсмена

Основные функции управления процессом подготовки спортсменов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой спортсменов.

Контроль уровня подготовленности спортсменов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Самоконтроль в спорте. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по виду спорта

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Основные правила по видам спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсменов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Основы безопасности дорожного движения

Обучения детей основам безопасного дорожного движения, выработка стереотипа безопасного поведения в условиях улично-дорожной сети. Изучение Правил дорожного движения.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка:

СФП направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направлены на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как обще подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

силовые и скоростно-силовые;

скоростные;

координационные;

специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств;

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности;

Упражнения специальной скоростной направленности;

Упражнения для развития специальных координационных качеств;

Упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

9. Техническая, тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов по избранным видам спорта высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность спортсменов позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки спортсменов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки спортсменов по избранным видам спорта, является тактическая подготовка.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и соревновательной) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

воспитание личностных качеств спортсмена;

формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

воспитание волевых качеств;

развитие процесса восприятия;

развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

развитие оперативного (тактического) мышления;

развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки спортсменов чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь к избранному виду спорта). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность спортсменов - необходимые условия успешного выступления. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся, умело объединять всех спортсменов (лидеров и рядовых) и

направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение, имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий.
При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у занимающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики избранного вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Инициативность и дисциплинированность

Дисциплинированность

Воспитательная работа

Воспитательная работа со спортсменами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается «триадное» взаимосвязь тренер – ребенок – родитель.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании спортсменов высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требовании, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

просмотр соревнований и их обсуждение;

регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

проведение праздников;

встречи со знаменитыми людьми;

тематические диспуты и беседы;

экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

трудовые сборы и субботники;

оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсменов. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Важное значение, имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

10. Восстановительные мероприятия

В современном спорте в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо значение.

Средства восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические мероприятия. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных

мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсмена, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические

Медико-биологические мероприятия

Рациональное питание

Фармакологические препараты

Физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления.

11. Инструкторская, судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами на тренировочных группах. Занимающие этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

12. Модель выпускника

Модель выпускника МАУ МОР СК «Темп» подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивного клуба.

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия.

Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств.

Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.

Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом.

Выпускник спортивных групп СК «Темп» должен знать:

теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию;

алгоритм выполнения упражнений;

правила действий по выбранному виду спорта;

правила и способы ведения здорового образа жизни;

основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи;

правила поведения в социуме.

Выпускник спортивных групп СК «Темп» должен уметь:

организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни.

13. Комплексный контроль

Медицинский контроль

Врачебный контроль является обязательным и проводится спортивным врачом. Он осуществляет контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающегося. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп проходят медицинское обследование один раз в год (справка от педиатра или терапевта).

Для занимающихся в группах начальной подготовки, а также на тренировочных этапах, предусматривается углубленное диспансерное обследование - один раз в год.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

Контроль за подготовкой спортсменов.

Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

врачебные обследования;

антропометрические обследования;

тестирование уровня физической подготовленности;

тестирование технико-тактической подготовленности;

расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

объема и эффективности соревновательной деятельности;

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В организации тренировочного процесса практикуются все виды контроля. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

Контроль уровня подготовленности спортсмена (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О контрольном тестировании физических, спортивно-технических качеств, обучающихся по программам физической подготовке в СК «Темп».

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке занимающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода занимающихся на следующий этап физической подготовки.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии спортивных стандартах по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером.

Занимающиеся переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в 100 % по ОФП и СФП.

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

Занимающихся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участия в соревнованиях по виду спорта, переводятся на следующие этапы подготовки.

Вопрос о пути продолжения подготовки для данной категории занимающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов занимающихся и заявления их родителей (законных представителей).

14. Кадровое обеспечение

В клубе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив педагогов, в котором несет ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление спортивным клубом осуществляется в соответствии с законодательством РФ, Уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления:

- уровень квалификации лиц, осуществляющие спортивную подготовку, соответствует профессиональным стандартам.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) работают специалисты, имея профессиональное образование или высшего

профессионального образования и стаж работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее трех лет.

15. Материально-техническая база

Важное значение, для физического развития занимающихся и эффективности реализации программам по физической подготовки, имеет качественная материально-техническая база, которая время постоянно совершенствуется. Все это позволяет прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом и формировать здоровый образ жизни занимающихся. Материально-техническая база рационально используется для проведения спортивно-массовых мероприятий и физкультурно-оздоровительной, тренировочной направленности.

Помещения физической культуры и спорта:
- плавательный бассейн – 514 кв.м.
- детский бассейн – 62 кв.м.
- спортзал – 756 кв.м.
- тренажерный зал (3) – 123 кв.м.
- фитнес-зал – 108 кв.м.

Помещения хозяйственно-бытового назначения:
- гардероб - 48 кв.м.
- раздевалка – 42 кв.м.

Помещения санитарно-гигиенического назначения:
- раздевалка с душевой комнатой и санузлом (2) – 172 кв.м.
- санузел (2) – 28 кв.м.
- душевая комната (2) – 108 кв.м.
- сауна – 25 кв.м.

Административные помещения:
- кабинеты (13) - 296 кв.м.

Помещения для питания:
- кафе – 64 кв.м.

Вспомогательные помещения:
- вестибюль с лестничными маршами – 672 кв.м.
- балконы (трибуны) – 580 кв.м.

Помещения физической культуры и спорта: (подтрибунный помещения)
- спортивный зал – 414 кв.м.

- стрелковый тир – 320 кв.м.

Помещения хозяйственно-бытового назначения:

- гардероб – 60 кв.м.
- раздевалка (2) – 33 кв.м.
- лыжная база – 54 кв.м.

Помещения санитарно-гигиенического назначения:

- санузел (2) – 28 кв.м.
- душевая комната (2) – 94 кв.м.
- сауна – 18 кв.м.

Вспомогательные помещения:

- вестибюль – 420 кв.м.
- складские помещения – 108,6 кв.м.

Всего (кв. м): 5147,6

16. Список литературы

1. *Белова, Ю. В.* Теория и технология физического воспитания детей: учебно-методическое пособие / Ю. В. Белова. Саратов: Вузовское образование, 2018. 111 c. Текс: непосредственный.

2. *Григорьев, В. М.* Междисциплинарное изучение игры как фактора развития личности. Текст: непосредственный // Личность в изменяющихся социальных условиях: материалы 2-й Международной научно-практической конференции / отв. ред. Е. В. Гордиенко. Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2013. С. 62-68.

3. *Карась, Т. Ю.* Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. 131 c. Текст: непосредственный.

4. *Кучма, В. Р.* Основы формирования здоровья детей: учебник / В. Р. Кучма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 317 с. Текст: непосредственный.

5. *Кузнецов, Д.А.* О роли воспитания в становлении растущей личности // МНКО. 2017. №2 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-roli-vospitaniya-v-stanovlenii-rastuschey-lichnosti. Текст: электронный.

6. *Немов, Р.С.* Общая психология: Учебник для образовательных учреждений среднего профессионального образования, 2001. 396 с. Текст: непосредственный

7. *Об образовании* в Российской Федерации Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Текст: непосредственный // Российская газета. 2012 31 дек.

8. *О физической культуре и спорте* Российской Федерации Федеральный закон от 16.11.2007 № 329-ФЗ, Статья 1. Текст: непосредственный // Российская газета. 2007. 31 дек.

9. *О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения* Федеральный закон, от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ пунктами 3-1. Текст: непосредственный. Российская газета. 2017. 30 ноя.

10. *О национальных целях развития* Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 – УП. Текст: непосредственный // Российская газета. 2020. 29 июл.

11. *СанПиН* 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Текст: непосредственный // Учительская газета. 2013. 15 май.

12. *Степаненкова, Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2 изд., испр. Москва: Академия, 2006. 368 с. Текст: непосредственный.

13. *Теория* и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. 160 с. Текст: непосредственный.

14. *Фетискин,* Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.. Саратов: Вузовское образование, 2014. 390 с. https://www.iprbookshop.ru/18340.html. Текст: электронный.

15. *Филиппова, С. О.* Теория и методика физической культуры педагогических вузов / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев. Санкт - Петербург: Детство-Пресс, 2013. 304 с. Текст: непосредственный.

16. *Физическое* развитие, психомоторная и двигательная подготовленность детей дошкольного возраста / В. С. Сосуновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 325. 330. Текст: непосредственный.