

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Учреждение осуществляет спортивную подготовку по видам спорта: баскетбол, бокс, дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, футбол в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

2. Учреждение ведёт спортивно-оздоровительную работу по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по направлениям: адаптивная физическая культура, баскетбол, бокс, дзюдо, лёгкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, футбол.

3. Программы спортивной подготовки по видам спорта утверждаются и реализуются Учреждением самостоятельно и регламентируют содержание спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки. Программы спортивной подготовки по культивируемым видам спорта принимаются тренерским советом Учреждения, утверждаются директором.

4. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки (ЭНП) - периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) – периоды: начальной специализации; углублённой специализации;

- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – весь период.

5. Продолжительность процесса спортивной подготовки в Учреждении определяется программами спортивной подготовки по видам спорта, программами физической подготовки по видам спорта.

6. Тренировочные занятия в Учреждении начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

7. Продолжительность одного занятия на этапах спортивной подготовки не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 часов.

8. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся  
;
- работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном

## Образование

Автор: Administrator

30.06.2015 20:21 - Обновлено 04.02.2020 15:40

---

порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства;

- тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки;

- медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий;

- тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований ;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

[Календарный план спортивно-массовых мероприятий МБУ СШ на 2020 год](#)

**Расписание занятий на 2020 тренировочный год**

Отделение баскетбол

Отделение б окс

Отделение л ыжные гонки

Отделение ф утбол

группа подготовки по настольному теннису

группа подготовки по дзюдо

группа подготовки по легкой атлетике