



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСАШ

Ф.И. Сафиуллина

Приказ № 58 от 04.09 2023 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

(спортивная дисциплина)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛИЦ С
НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

г. Казань 2023 г.

Условные обозначения

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования;

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование;

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

Вольная борьба для обучающихся с нарушением слуха

Краткая характеристика вида спорта

Образовательная программа по вольной борьбе (адаптивная физическая культура) для «Республиканской детско-юношеской спортивно-адаптивной школы» (РДЮСАШ), составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Образовательная программа по вольной борьбе построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд;

- получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены должны:

- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;

- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (о физической культуре и спорте, о паралимпийском и

международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);

- выступать активными популяризаторами вольной борьбы в частности и физической культуры и спорта в целом;

- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Весь учебный материал в образовательной программе излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Образовательная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки борцов вольного стиля, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной. Для лиц, страдающих зрительной, слуховой патологией, характерны гиподинамия и гипокинезия. Недостаточная двигательная активность, прежде всего, влияет на различные процессы центральной нервной системы – снижается работоспособность, человек становится вялым, быстрее наступает утомление.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта вольная борьба включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 32 кг	114 051 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 35 кг	114 052 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 38 кг	114 053 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 42 кг	114 054 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 46 кг	114 055 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 50 кг	114 224 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 54 кг	114 056 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 55 кг	114 057 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 58 кг	114 225 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 59 кг	114 226 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 60 кг	114 058 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 63 кг	114 227 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 66 кг	114 059 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 69 кг	114 060 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 74 кг	114 061 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 76 кг	114 062 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 84 кг	114 063 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 85 кг	114 064 1 7 1 1 Ю

Весовая категория 96 кг	114 065 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 100 кг	114 228 1 7 1 1 Ю
Весовая категория 120 кг	114 066 1 7 1 1 Ю

Спортивная подготовка по виду спорта «вольная борьба» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «вольная борьба»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта «вольная борьба».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «вольная борьба»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «вольная борьба»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- 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;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	12-10
Этап тренировочный (спортивной специализации)	Без ограничений	12	8-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	52	39	30	15
Специальная физическая подготовка	25	32	37	23
Техническо-тактическая подготовка	18	21	23	44
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	6
Соревнования	3	2	1	10
Интегральная подготовка	2	2	3	-

Восстановительные мероприятия	-	2	3	1
-------------------------------	---	---	---	---

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «вольная борьба»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	10
	свыше года	12-14
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	16
	свыше года	16
этап высшего спортивного мастерства	весь период	20

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «вольная борьба».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20

Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-9	9-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832	1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468	468-624

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше года		
Контрольные	мин.	2	3	6	9	10	9
	макс.	3	6	8	10	12	10
Отборочные	мин.	-	2	4	5	6	6
	макс.	-	3	5	6	8	8
Основные	мин.	-	-	3	3	5	12
	макс.	-	-	3	4	6	14
Главные	мин.						
	макс.						
Соревновательные схватки	мин.						
	макс.						

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количес тво	Срок эксплуат ации	количес тво	Срок эксплуат ации	количес тво	Срок эксплуат ации	количес тво	Срок эксплуат ации
	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Борцовское трико	шт	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
	Пояс	шт	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
	Трико (трусы) белого цвета	шт	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
	Футболка (белого цвета, для женщин)	шт	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для борьбы	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пара	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2

24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «вольная борьба» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Вторым мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «вольная борьба» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортс-

мена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение

концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих

факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.6. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех

средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.7. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «вольная борьба»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «вольная борьба», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

«вольная борьба»); всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

ГЛУХИЕ

Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

ГЛУХИЕ

Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
ГЛУХИЕ**

Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства
ГЛУХИЕ**

Вольная борьба мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)

	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Вольная борьба женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

СПИСОК

**1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ГЛУХИХ** от 3.02. 2014 г. N 70

**2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ СЛЕПЫХ**
от 27 .01.2014 г. N 31

**3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ЛИЦ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**
от 27 .01. 2014 г. N 32

**4. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**
от27.01.2014г. N33

"Учебный план "

ЦЕЛЬ: Создание условий для стабильно устойчивого развития спортивной школы, обеспечивающих удовлетворение индивидуальных физических, духовных потребностей и развития личности ребенка.

ЗАДАЧИ:

- Развитие системы качества образования
 - Организовать образовательный процесс с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников
 - Совершенствовать воспитательное пространство, обеспечивающее качество дополнительного образования детей
 - Совершенствовать нормативно - правовое обеспечение деятельности школы
 - Продолжить работу по сплочению педагогического коллектива для решения актуальных профессиональных проблем и обеспечению условий профессионального творческого роста
 - Создать систему выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи
 - Обеспечить успешное выступление воспитанников школы на российском и международном уровне
 - Усилить работу по повышению профессиональной квалификации работников школы
 - Повышение уровня качества управленческой деятельности
 - Взаимодействие всех структур образовательного процесса
- Повышение мотивации к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту у детей, подростков и молодежи

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответ- ственные
1	2	3	4
1. Организа- ционная работа			
1.1	Проведение комплектования учебных групп в соответствии тарифи-	До 10 сентября	Ахме- ров В.В.

	кацией на учебный год.		
1.2	Проведение тренерских советов	еже- месячно	трене- ры- преподаватели
1.3	Проведение педагогических советов по текущим вопросам работы РДЮСАШ	1 раз в квартал	Мин- невалиев И.М.
1.4	Составить план работы РДЮСАШ на учебный год	До 10 сентября	Мин- невалиев И.М.
1.5	Сбор учебной документации тренерско-преподавательского состава: <ul style="list-style-type: none"> • Учебные журналы за прошедший год • Перспективный план планирования учебно-тренировочных занятий; • Индивидуальные планы на перспективных учащихся 	До 15 сентября	Ахме- ров В.В.
1.6	Издать приказы к началу 2015-2016 учебного года: <ul style="list-style-type: none"> - по эксплуатации помещений школы; - по охране труда; - по утверждению тарификационных списков; - о надбавках тренерам-преподавателям за группы СС; - об уменьшении общегодового объема учебно-тренировочной работы. 	До 15 сентября	Ахме- ров В.В.
1.7	Организация и составление графика прохождения медицинского осмотра в городском физкультурном диспансере	2 раза в год	Мин- невалиев И.М. Тре- неры- преподаватели
1.8	Провести инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, по охране жизни и здоровья детей.	сен- тябрь	Ахме- ров В.В. тре- неры- перподаватели
2. Учебно- спортивная работа			
2.1	Составление расписания учебно-	до 15	Ахмеров

	тренировочных занятий в соответствии с комплектованием	сентября	В.В.
2.2	Утвердить учебную программу на учебный год	сентябрь	Сафиуллина Ф.И.
2.3	Разработать: - график внутришкольного контроля; - план работы педагогического совета; - планы проведения родительских собраний; - график осуществления контрольных нормативов (приказ).	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
2.4	Составить план спортивно-массовых мероприятий .	до 1 декабря 2015г.	тренеры-преподаватели Минневалиев И.М.
2.5	Провести соревнования среди учеников на первенство РДЮСАШ	Согласно календарного плана	Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели
2.7	Принять участие в соревнованиях на чемпионатах и первенствах района, города, Республики Татарстан, ПФО, России	В течение года	Ахмеров В.В., Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели
2.10	Провести контрольно-переводные испытания	Апрель-май	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. тренеры-преподаватели
3. Воспитательная работа			
3.1	Провести собрания в группах НП-	16 сен-	Трене-

	1 с повесткой дня: -выборы родительского комитета -выборы старост групп	сентябрь	тренеры-преподаватели
3.2	Разработать и обеспечить тренировок-преподавателей учебной документацией	сентябрь	Минневалиев И.М.
3.3	Информирование о результатах городских, областных, всероссийских соревнований, сдаче контрольных испытаний (размещение статей на сайте, в газетах и журналах, СМИ)	В течение года	Минневалиев И.М. тренеры-преподаватели
3.4	Публикация в средствах массовой информации для освещения материалов жизни школы	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
3.5	Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярное время	В течение года	Сафиуллина Ф.И. Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. Тренеры-преподаватели
3.6	Организовать посещение больших спортивных соревнований, проводимых в Казани	В течение года	Тренеры-преподаватели
3.7	Подвести итоги в группах за учебный год (результаты соревнований, повышение разрядов, результаты итогового тестирования)	май	Сафиуллина Ф.И. Ахмеров В.В. Минневалиев И.М. Тренеры

Нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики			
.8	Участие в митингах памяти, посвященных Дню Победы и Дню памяти и скорби	в течение года	тренеры-преподаватели
.9	организация нравственного опыта постоянство в соблюдении требований;		
.10	единые требования ко всем спортсменам;		
.11	постановка перед спортсменами трудных задач, препятствий;		
.12	организация самоуправления в коллективе;		
Нравственная стимуляция			
.13	поощрение и наказание	в течение года	тренеры-преподаватели
.14	обсуждение поступка коллективом;		
.15	авансирование доверием		
.16	моральная поддержка		

4. Финансово-хозяйственная работа

.1	Составить и утвердить тарификационный список	до 15 сентября	Ибятова З.И.
.2	Подготовить проект годовой сметы	до 01 декабря	Ибятова З.И.
.3	Производить инвентаризацию имущества	Сентябрь-октябрь. и по необходимости	Ибятова З.И.
.4	Приобрести необходимый инвентарь	В течение года	Сафиуллина Ф.И.

5. Медицинский контроль

Цель: раннее выявление любой патологии, своевременное принятие мер по реабилитации спортсменов

.1.	Разработать график медицинского осмотра занимающихся по группам	до 20 сентября	Лавирко Н.Н. Тренеры-преподаватели
.2.	Организация своевременного прохождения медосмотра	По графику	Тренеры-преподаватели
.3.	Организация учета спортивного травматизма	По необходимости	Лавирко Н.Н. Тренеры-преподаватели
	Осуществлять санитарный контроль мест за-	постоян-	Администрация

.4.	нятий и соревнований.	но	
.5	Организовать медицинское наблюдение за перспективными учащимися	В течение года	тренеры-преподаватели

6. Работа с педагогическими кадрами

Методическая работа.

Цели:

- оказать действенную помощь тренерам в улучшении организации обучения и воспитания учащихся.
- обобщать и внедрять передовой опыт, повышать теоретический уровень и педагогическую квалификацию тренеров и руководства школы.

Задачи:

- совершенствовать учебные планы и образовательные программы;
- совершенствовать методики, повышать эффективность проведения занятий;
- совершенствовать существующие и внедрять новые формы, методы и средства обучения и воспитания, внедрять в учебный процесс передовой педагогический опыт, новые информационные технологии.

.1	Подготовка и утверждение учебной документации: <ul style="list-style-type: none"> • годовые учебные планы • индивидуальные планы • план воспитательной работы • расписание занятий 	До 09 сентября	Сафиуллина Ф.И. Минневалиев И.М.
.2	Утверждение сроков контрольно-переводных нормативов	До 01 декабря	Ахмеров В.В.
.3	Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивной школы.	В течение года	Мальцева Е.В.
.4	Подведение итогов за 1 полугодие	январь	Сафиуллина Ф.И.
.5	Обобщение данных контрольно-переводных испытаний, обработка и анализ, изучение динамики роста спортивных результатов	В течение года	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М.
.6	Посещение курсов повышения квалификации руководителями школы и тренерами	В течение года	Администрация школы
.7	Посещение конференций, методических семинаров, тематических консультаций, занятий творчески работающих тренеров	В течение года	Администрация школы
	Изучение и внедрение передового педагогического	В те-	Ахмеров

.8	ского опыта в практику	чение года	В.В. Минневалиев И.М.
.9	Подготовить документы на аттестацию работников РДЮСАШ	Со-гласно плана	Минневалиев И.М.
.10	Осуществить контроль по прохождению аттестации на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году	В течение года	Ахмеров В.В.
.11	Подготовить документацию о прохождении аттестации на первую, высшую категорию работников РДЮСАШ в учебном году	апрель-май	Минневалиев И.М.
.12	Обновить стенд по аттестации работников РДЮСАШ	до 10 октября	Минневалиев И.М.

7. Работа с родителями учеников РДЮСАШ

.1	Проведение родительских собраний в группах	Сентябрь май	Тренеры-преподаватели
.2	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
.3	Провести лекции и беседы для родителей о режиме питания и отдыха занимающихся, о роли родителей в учебно-тренировочном режиме учащихся и др.	В течение года	Тренеры-преподаватели
.4	Провести собрание учеников РДЮСАШ	ноябрь	Минневалиев И.М.

8. Контрольно-аналитическая деятельность

.1	Анализ исполнения плана работы за прошедший учебный год	август	Ахмеров В.В.
.2	Заслушивание отчетов заместителя директора по УВР, коррекция планов	В течение года	Ахмеров В.В.
.3	Контроль исполнения должностных обязанностей сотрудников школы по ТБ, охране труда	В течение года	Минневалиев И.М.
.4	Контроль своевременной выплаты заработной платы и отпускных	В течение года	Сафиуллина Ф.И.
.5	Контроль своевременности прохождения медосмотра	В течение года	Лавирко Н.Н.

9. Внутришкольный контроль

Цель:

- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающей личности, способной к реализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений навыков, формирования необходимых качеств; подготовка ученика, как носителя установленной суммы знаний, умений и опыта; формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования

	Со- держание контроля	Цель кон- троля	Формы контроля	Ме- тоды про- ведения контроля	С	От- ветствен- ный за осущест- вление кон- троля	Вы- ход
Август							
	Ком- плектование групп всех отделений	Ком- плектования групп; Авгу- стовский учет детей от 7 до 18 лет;	Диагно- стический	Со- ставление списков	А вгуст	Ах- меров В.В.	Тр энерский С овет
Сентябрь							
	Уро- вень зрело- сти учащихся групп начального обучения	Вы- явление стар- тового начала	Диагно- стический	Те- стирование, собеседо- вание	С ентябрь	Ах- меров В.В. Ми нневалиев И.М.	От чет трене- ров на тренин- говом сове- те
	Со- стояние ка- лендарно- тематическо- го планиро- вания	Уста- новление со- ответствия календарно- тематическо- го планиро- вания учеб- ным програм- мам	Преду- предительный	Про- верка ка- лендарно- тематиче- ского пла- нирования	С ентябрь (2-я не- деля)	Ми нневалиев И.М.	Сп равка, ме тодиче- ский совет
	Со- стояние оформления журналов групп	Выявле- ние: Пра- вильности и свое- временности за- полнения группо- вых журналов,	Преду- предительный	Про- верка доку- ментации	С ентябрь (2-я не- деля)	Ми нневалиев И.М . Ахмеров В.В.	Ин- структаж, информа- ция, Тр энерский

		личных дел учащихся; Выполнения единых требований по ведению журналов					совет
	Уровень педагогической деятельности молодых (стаж работы до 3 лет) тренеров - преподавателей	Ознакомление с профессиональным и методическим уровнем педагогической деятельности молодых тренеров - преподавателей	Предупредительный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий. 4. Наблюдение.	Сентябрь	Ахмеров В.В.	тренинговый совет

Октябрь

	Оформление групповых журналов	Выявление: Правильности и своевременности заполнения групповых журналов; Объективности выставления нормативов	Тематический	Проверка журналов	Октябрь (до 15 числа)	Минневалиев И.М.	Справка, Тренинговый совет
	Подготовка учащихся учебно-тренировочных групп к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала	Фронтальный	1. Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации	Октябрь	Минневалиев И.М.	Справка, Тренинговый совет

				3. Анализ работы тренеров			
	Подготовка к аттестации педагогов	Проверка документации: групповых журналов, календарно-тематического, планирования; работы по теме самообразования, обобщения АПО, распространения АПО, оформления портфолио	Персональный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение занятий.	Октябрь	Ахмеров В.В	Информация
Ноябрь							
	1.Выполнение образовательной программы ДЮСАШ за 1-ю четверть. 2. Оформление групповых журналов	Выполнение календарно-тематического планирования в соответствии с программой. Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в классных журналах; Объективности выставления оценок	Тематический	Проверка журналов, календарно-тематического планирования	Ноябрь (1-я неделя)	Ахмеров В.В.	Справка, педагогический совет
	Состояние преподавания в группах УТГ	Изучение: Состояния организации учебного процесса; Качества знаний и уровня успеваемости по предмету Качества самоподго-	Предметный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий.	Ноябрь	Минневалиев И.М.	Справка, педагогический совет

		товки учащихся в группах					
	Со- стояние ра- боты групп НП	Провер- ка: Напо лняемости групп; Посеща- емости учащими- ся групп; Вы- полнения ре- жимных мо- ментов	Те- матический	1. Посещение занятий; 2. Проверка документа- ции трене- ров	Н оябрь	М инневали- ев И. М.	Спра вка, пе- дагогиче- ский совет

Декабрь

	Офор- мление жур- налов	Провер- ка: Пра- вильности и своевремен- ности, полно- ты записей в журналах;	Те- матический	Про- верка жур- налов	Д екабрь (до 15 числа)	М инневали- ев И.М.	Ин- формация, совещание при дирек- торе
	Обес- печение тех- ники без- опасности на занятиях.	Про- верка выполне- ния инструкций по охране труда, жизни и здоровья детей	Фро- нтальный	1.Пос ещение 2.Пр оверка доку- ментации	Д екабрь	тр енеры- препода- ватели	Спра вка, со- вещание при директоре

Январь

	Офор- мление жур- налов	Про- верка: Пра- вильности и свое- времен- ности, полноты записей в журналах	Тема- тический	Про- верка журна- лов	Я нварь (до 15 числа)	т ренера- препо- давате- ли	Спр авка, со- вещание при дирек- торе
--	-------------------------------	---	-------------------	-----------------------------	--	---	--

Февраль

	Оформление журналов	Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Февраль (до 15 числа)	Ренера-преподаватели	Справка, совещание при директоре
	Подготовка учащихся к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала	Фронтальный	1. Посещение учебных занятий; 2. Проверка документации; 3. Анализ работы	Февраль	Ренера-преподаватели	Справка, Тренерский совет

Март

	Ведение журналов	Выявление: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	Март (до 15 числа)	Минневалиев И.М.	Справка, Тренерский совет
	Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Изучение условий, обеспечивающих сохранность здоровья учащихся	Фронтальный	1. Собеседование. 2. Проверка документации. 3. Посещение учебных занятий, соревнований	Март	Минневалиев И.М.	Информация, педагогический совет

Апрель

	Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности,	Тематический	Проверка журналов	Апрель (Арка,	Справка, Тренер-
--	---------------------	---	--------------	-------------------	----------	-------	------------------

		полноты записей в журналах;			до 15 числа)	ский совет
	Подготовка учащихся к итоговой аттестации	Выявление практической направленности учебных занятий; организации повторения учебного материала	Фронтальный	Анализ работ	Апрель	Справка, Тренерский совет

Май

	Оформление журналов	Проверка: Правильности и своевременности, полноты записей в журналах;	Тематический	Проверка журналов	ай	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М
	Выполнение образовательной программы школы за учебный год	Установление соответствия выполнения календарно-тематического планирования программе	Тематический	Проверка журналов, календарно-тематического планирования	ай	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М
	Состояние воспитательной работы	Проверка выполнения индивидуальных планов воспитательной работы; Анализ уровня воспитанности учащихся	Фронтальный	1. Проверка документации тренеров - преподавателей 2. Анкетирование; 3. Социометрия;	ай	Ахмеров В.В. Минневалиев И.М

Календарный учебный график ГБУ ДО РДЮСАШ на учебный год

Организация образовательного процесса в ГБУ ДО «РДЮСАШ» (далее - Учреждение) регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий.

1. Продолжительность учебного года

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 52 недель (40 недель - в условиях ГБУ ДО РДЮСАШ и дополнительно 12 недель - в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). До 01 октября проводится комплектование тренировочных групп. Для групп укомплектованных первого октября учебный год продолжается в течение 48 недель (36 недели – в условиях ГБУ ДО «РДЮСАШ» и дополнительно 12 недель — в условиях физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки). Окончание учебного года – 31 августа.

2. Продолжительность тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с действующим расписанием с понедельника по субботу.

Занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 45 минут, перерыв не менее 10 минут, перерыв между тренировочными занятиями в группах не менее 10 минут. Для обеспечения проветривания помещения и влажной уборки между сменами занятий предусматривается перерыв не менее 30 мин. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах (в академических часах):

на спортивно-оздоровительной этапе – 2 часа;

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-март. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Текущий контроль усво-

ения содержания разделов программы учащимися проводится в течение учебного года.

Основными формами тренировочного процесса в каникулярный период являются тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Режим работы учреждения

Для административных работников Учреждения установлена пятидневная рабочая неделя (понедельник-пятница) с 9.00 до 17.00 (12.30- 13.30 – обеденный перерыв).

Для тренерско-преподавательского состава режим работы установлен согласно действующему расписанию занятий.

4. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся не реже 2-х раз в год.

5. Регламент административных совещаний

Педагогический совет – не реже 4 раз в год;

Наблюдательный совет – не реже 4 раза в год;

Совещания при директоре – еженедельно (среда).