

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа г. Окуловка»

ул. Театральная, д.1, г. Окуловка, Новгородская область, 174352 тел./факс (816-57) 2-82-80; бухг. (816-57) 2-82-82
E-mail: dyssch @ mail. ru http://sport-okulovka.ru/ ИНН 5311005321 КПП 531101001 ОГРН 1025301588916

ИНФОРМАЦИЯ

О программах спортивной подготовки реализуемых МАУ «СШ г. Окуловка» в спортивном сезоне на 2022 – 2023 г.г.

№ п/п	Название программы	Срок реализации Возраст	Цель программы	Основные формы осуществления спортивной подготовки	Результаты реализации программы	Тренеры
1	Программа спортивной подготовки по баскетболу	НП – 3 года – с 8 лет ТГ – 5 лет – с 11 лет ССМ – без ограничений – с 13 лет	Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.	- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.	На этапе начальной подготовки: -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; -повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; -освоение основ техники и тактики по виду спорта «баскетбол»; -общие знания об антидопинговых правилах; -укрепление здоровья; -отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): -формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»; -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; -соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;	Гусарова М.В. Левашова Е.И. Шаховская О.А.

					<ul style="list-style-type: none"> -овладение навыками самоконтроля; -приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах; -достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах; -овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»; -знание антидопинговых правил; -укрепление здоровья. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -повышение функциональных возможностей организма; -формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; -выполнение плана индивидуальной подготовки; -стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; -приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «баскетбол»; -знание антидопинговых правил; -сохранение здоровья. 	
2	Программа спортивной подготовки по боксу	НП – 3 года – с 10 лет ТГ – 5 лет – с 12 лет ССМ – без ограничений –	Физическое воспитание и совершенствование спортивного	групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; -формирование широкого круга двигательных умений 	Бирюков С.Н.

		с 14 лет	<p>мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.</p>	<p>занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. 	<p>и навыков, гармоничное развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; -освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»; -приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки; -общие знания об антидопинговых правилах; -укрепление здоровья; -отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»; -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; -соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; -овладение навыками самоконтроля; -приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки; -достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки; -овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»; -знание антидопинговых правил; -укрепление здоровья. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; 	
--	--	----------	--	---	---	--

					<p>-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;</p> <p>-повышение функциональных возможностей организма;</p> <p>-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;</p> <p>-выполнение плана индивидуальной подготовки;</p> <p>-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;</p> <p>-приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;</p> <p>-знание антидопинговых правил;</p> <p>-сохранение здоровья.</p>	
3	Программа спортивной подготовки по волейболу	НП – 3 года – с 8 лет ТГ – 5 лет – с 11 лет ССМ – без ограничений – с 14 лет	Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.	<p>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</p> <p>- работа по индивидуальным планам;</p> <p>- тренировочные сборы;</p> <p>- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</p> <p>- инструкторская и судейская практика;</p> <p>- медико-</p>	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <p>-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</p> <p>-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;</p> <p>-повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;</p> <p>-освоение основ техники и тактики по виду спорта «волейбол»;</p> <p>-общие знания об антидопинговых правилах;</p> <p>-укрепление здоровья;</p> <p>-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.</p> <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <p>-формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «волейбол»;</p> <p>-повышение уровня общей физической и специальной</p>	Федоров А.В.

				<p>восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.</p>	<p>физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; -соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; -овладение навыками самоконтроля; -приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах; -достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьих-пятых годах; -овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол»; -знание антидопинговых правил; -укрепление здоровья. На этапе совершенствования спортивного мастерства: -формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -повышение функциональных возможностей организма; -формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; -выполнение плана индивидуальной подготовки; -стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; -приобретение опыта спортивного судьи по виду</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>спорта «волейбол»;</p> <p>-знание антидопинговых правил;</p> <p>-сохранение здоровья.</p>	
4	Программа спортивной подготовки по дартс	<p>НП – 2 года – с 8 лет</p> <p>ТГ – 4 года – с 10 лет</p> <p>ССМ – без ограничений – с 14 лет</p>	<p>Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.</p>	<p>- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</p> <p>- работа по индивидуальным планам;</p> <p>- тренировочные сборы;</p> <p>- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</p> <p>- инструкторская и судейская практика;</p> <p>- медико-восстановительные мероприятия;</p> <p>- тестирование и контроль.</p>	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <p>-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</p> <p>-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;</p> <p>-повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;</p> <p>-освоение основ техники и тактики по виду спорта «дартс»;</p> <p>-общие знания об антидопинговых правилах;</p> <p>-укрепление здоровья;</p> <p>-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.</p> <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <p>-формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дартс»;</p> <p>-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;</p> <p>-формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;</p> <p>-соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;</p> <p>-овладение навыками самоконтроля;</p> <p>-приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;</p> <p>-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;</p> <p>-овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дартс»;</p> <p>-знание антидопинговых правил;</p> <p>-укрепление здоровья.</p> <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	Осинняя О.В.

					<ul style="list-style-type: none"> -формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; -повышение функциональных возможностей организма; -формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; -выполнение плана индивидуальной подготовки; -стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; -приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «дартс»; -знание антидопинговых правил; -сохранение здоровья. 	
5	Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам	НП – 3 года – с 9 лет ТГ – 5 лет – с 12 лет ССМ – без ограничений – с 15 лет	Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.	<ul style="list-style-type: none"> - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская 	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»; - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); - общие знания об антидопинговых правилах в спорте; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»; 	Харичев А.Г. Николаев А.Б. Екимова Т.В.

				<p>и судейская практика;</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля; - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; - овладение общими знаниями о правилах вида спорта; - знание антидопинговых правил; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - повышение функциональных возможностей организма; - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»; - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»; - знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. 	
6	Программа спортивной подготовки по	НП – 2 года – с 7 лет ТГ – 5 лет – с 8 лет ССМ – без	Физическое воспитание и совершенствование	- групповые и индивидуальные тренировочные и	На этапе начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;	Марков А.А.

	настольному теннису	ограничений – с 13 лет	ние спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.	теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.	- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья. На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья.	
7	Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике	НП – 3 года – с 9 лет ТГ – 5 лет – с 12 лет ССМ – без ограничений – с 14 лет	Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного	- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;	На этапе начальной подготовки: - формирование интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта "тяжелая атлетика"; - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);	Захаров В.А. Сидоров В.В.

			резерва.	<ul style="list-style-type: none"> - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - общие знания об антидопинговых правилах в спорте; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тяжелая атлетика"; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля; - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; - овладение общими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика"; - знание антидопинговых правил; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - повышение функциональных возможностей организма; - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; - овладение теоретическими знаниями правил вида 	
--	--	--	----------	---	---	--

					<p>спорта "тяжелая атлетика";</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "тяжелая атлетика"; - знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. 	
8	Программа спортивной подготовки по футболу	НП – 3 года – с 7 лет ТГ – 5 лет – с 10 лет ССМ – без ограничений – с 14 лет	Физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов, подготовка спортивного резерва.	<ul style="list-style-type: none"> - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. 	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков; - освоение основ техники вида спорта "футбол"; - общие знания об антидопинговых правилах; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол"; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля; - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; - овладение общими знаниями о правилах вида спорта "футбол"; - знание антидопинговых правил; - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической 	Киселев О.П. Яковлев С.Н. Круглов В.А.

					<p>и психологической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none">- повышение функциональных возможностей организма;- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "футбол";- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "футбол";- знание антидопинговых правил;- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.	
--	--	--	--	--	---	--

Директор



Т.С.Обыденова