УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ А.Н. Красильников
Приказ № 222 - ОД от 22.12.2021

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва»
Асбестовского городского округа

ПЛАН

физической подготовки

для занимающихся,
зачисленных в спортивно-оздоровительные
группы

на 2022 год

Принят на заседании
тренерского совета
Протокол № 4 от 22.12.2021

Календарный график занимающихся, зачисленных в спортивно-оздоровительные группы в 2022 году

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа (далее по тексту СШОР), организует свою работу в соответствии с Положением «О предоставлении государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» с занимающимися, зачисленными в спортивно-оздоровительные группы. Предоставление спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения осуществляется в течение всего календарного года, в соответствии с расписанием занятий. Расписание утверждается директором СШОР. Занятия проводятся тренерами на базе СШОР, арендуемых помещений общеобразовательных учреждений города и учреждений физической культуры и спорта Асбестовского городского округа.

Спортивно-оздоровительная работа по физической культуре и спорту включает организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке по видам спорта: бокс, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лыжные гонки и предоставляется в течение всего года не более **48 недель** занятий.

Начало предоставление спортивно-оздоровительной работы - 10 января 2022 года.

Окончание 30 декабря 2022 года.

Количество часов в неделю – 6 часов, количество занятий (посещений) в неделю - 3 занятия
Начало занятий: с 8.00 часов. Окончание: не позднее 20.00 часов.

В период каникулярного времени продолжаются тренировочные занятия по расписанию и проводятся мероприятия в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, планом работы СШОР.

В период летних каникул открываются спортивные лагеря дневного пребывания, в которых занятия СОГ сочетаются с организацией отдыха занимающихся.

План физической подготовки по спортивной гимнастике из расчёта 48 недель

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во часов)
	Теория и методика физического воспитания	**8 час.**
1.	Физическая культура и спорт в России	
2.	Терминология спортивной гимнастики	
3.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	
4.	Психологическая подготовка гимнастов	
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	
6.	Закаливание организма, питание спортсмена	
7.	Предупреждение спортивного травматизма	
8.	Развитие спортивной гимнастики	
	Практическая подготовка	**280 час.**
1.	ОФП	230
2.	СФП	36
3.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Свердловской области по виду спорта	2
4.	Контрольные испытания	4
5.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных), мероприятиях	8
	Всего:	**288 часов**

План физической подготовки по прыжкам на батуте
из расчёта 48 недель

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во часов)
	Теория и методика физического воспитания	**9 час.**
1.	Физическая культура и спорт в России.	
2.	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.	
3.	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.	
4.	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.	
5.	Гигиена, режим и питание спортсмена.	
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	
7.	Физическая подготовка прыгунов на батуте.	
8.	Терминология в прыжках на батуте.	
9.	Оборудование и инвентарь для занятий.	
	Практическая подготовка	**279 час.**
1.	ОФП	215-236
2.	СФП	40-55
3.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Свердловской области по виду спорта	1 - 3
4.	Контрольные испытания	1 - 3
5.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных), мероприятиях	1 - 3
	Всего:	**288 часов**

План физической подготовки по лёгкой атлетике
из расчёта 48 недель

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во часов)
	Теория и методика физического воспитания	**10 час.**
1.	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.	
2.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	
4.	Восстановительные мероприятия.	
5.	Закаливание организма.	
6.	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	
7.	Единая всероссийская спортивная классификация.	
8.	Правила соревнований по легкой атлетике.	
9.	Профилактика применения допинга среди спортсменов	
10.	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.	
	Практическая подготовка	**278 час.**
1.	ОФП	220-240
2.	СФП	35-50

3.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Свердловской области по виду спорта	1 - 3
4.	Контрольные испытания	1 - 3
5.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных), мероприятиях	1 - 2
	Всего:	**288 часов**

План физической подготовки по боксу
из расчёта 48 недель

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во часов)
	Теория и методика физического воспитания	**6 час.**
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	
2.	Зарождение и история развития бокса.	
3.	Закаливание организма Единая всероссийская спортивная классификация.	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.	
5.	Гигиенические основы режима, труда и отдыха юных боксёров.	
6.	Правила и организация соревнований по боксу.	
	Практическая подготовка	**282 час.**
1.	ОФП	240
2.	СФП	32
3.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Свердловской области по виду спорта	2
4.	Контрольные испытания	4
5.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных), мероприятиях	4
	Всего:	**288 часов**

План физической подготовки по лыжным гонкам
из расчёта 48 недель

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во часов)
	Теория и методика физического воспитания	**8 час.**
1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь	
3.	Закаливание, гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	
5.	Спорт и здоровье	
6.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	
7.	Основы техники лыжных ходов	
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	
	Практическая подготовка	**280 час.**
1.	ОФП	238
2.	СФП	32

3.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Свердловской области по виду спорта	2
4.	Контрольные испытания	4
5.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных), мероприятиях	4
	Всего:	**288 часов**

Исполнитель: заместитель директора по СП Пакулина Л.В.