

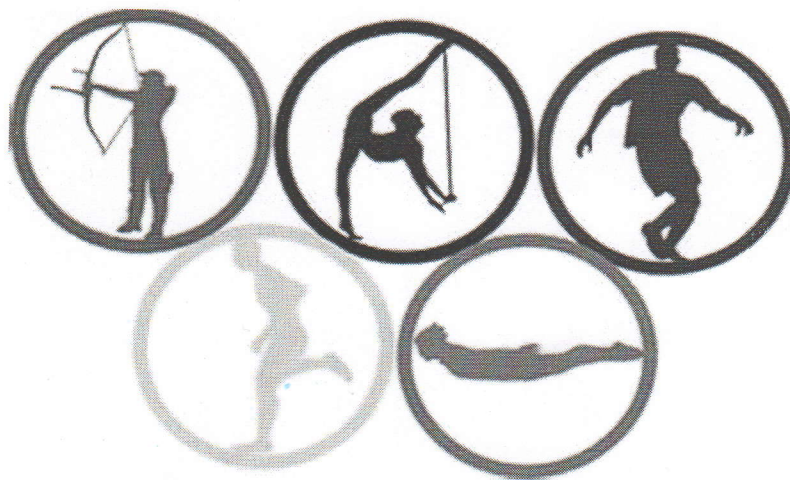
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«ХИВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
СЕЛЕНИЕ ХИВ ХИВСКОГО РАЙОНА РД.



**Комплексная программа по организации спортивно-массовой
и физкультурно-оздоровительной работы среди спортсменов-
учащихся**

**МБУ ДО «Хивская спортивная школа» Хивского района РД,
в летний период «Спортивное лето - 2022»**



Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации: 1 месяц

Программу составил:

**заместитель директора МБУ ДО
«Хивская спортивная школа»**

Магомедов М.М.

Паспорт Программы

<p>Полное название программы</p>	<p>Комплексная программа по организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди спортсменов-учащихся МБУ ДО «Хивская спортивная школа» с.Хив Хивского района РД. на период летних каникул «Спортивное лето» - 2022.</p>	
<p>Ф.И.О. директора учреждения</p>	<p>Мазов Гаджирамазан Алимагомедович.</p>	
<p>Адрес организации, телефон</p>	<p>368680, Россия, Республика Дагестан, с. Хив ул. Советская, д.22</p>	
<p>Ф.И.О. тренеров, телефон</p>	<p>1. Алияров Э.Г. 2. Гамзатов Э.Б. 3. Назаралиев Р.Н. 4. Загиров Г.С. 5. Мазов Г.А. (волейбол). 1. Алиризаев А.С. 2.Гаджиев Г. А; 3. Гюлмагомедов М.Н; 4.Исмаилов К.И; 5. Магомедов М.М. (борьба). 1. Магомедбеков Г.З; (бокс). 1.Асланбеков Т.А; 2.Ибрагимов И.Г, (дзюдо).</p>	<p>8 9674039697 8 9285627262 8 9289501031 8 9886941004 8 9654882180</p>
<p>Место проведения спорткомплекс с дневным пребыванием детей</p>	<p>МБУ ДО «Хивская спортивная школа» 368680, Россия, Хивский район с. Хив РД. ул. Советская, д. 22</p>	
<p>Краткое содержание программы</p>	<p>Программа содержит положения о мероприятиях спортшколы, целях и направлениях школы, а также прогнозы и ожидаемые результаты данной программы.</p>	
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>Повышение интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья детей; выявление сильнейших спортсменов; повышение спортивного мастерства; расширение знаний об истории и современном состоянии спорта, Олимпийских игр.</p>	
<p>Особая информация и примечания</p>	<p>Организация отдыха и контроль за реализацией программы возлагается на администрацию МБУ ДО «Хивская спортивная школа» Хивского района» РД.</p>	
<p>Цель Программы</p>	<p>Создание дополнительных возможностей для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью; Осуществление комплексного подхода к организации каникулярного времени.</p>	
<p>Задачи</p>	<p>1. Организовать эффективную спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу со спортсменами-</p>	

Программы	<p>учащимися в каникулярный период.</p> <p>2. Продолжить учебно-тренировочный и воспитательный процесс в каникулярный период.</p> <p>3. Обеспечение выполнения учебных программ по волейболу, борьбе, дзюдо и по боксу с 01.06.2022 по 25.08.2022г.</p> <p>4. Оздоровление спортсменов-учащихся в каникулярный период.</p> <p>5. Повышение спортивного мастерства.</p> <p>6. Совершенствование двигательной активности, направленной на укрепление здоровья и способствующей гармоничному развитию личности.</p>
Основные направления Программы	<p>1. Спорткомплекс – организация учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов для спортсменов-учащихся</p> <p>2. Консультативно-методическая работа, оперативная агитация и пропаганда значимости занятий физической культурой и спортом</p>
Срок реализации Программы	<p>1 этап – организационно-методический (июнь-июль);</p> <p>2 этап – соревновательное - (август);</p> <p>3 этап – переводные нормативы по ОФП и СФП спортсменов.</p>
Участники Программы	Педагогический коллектив МБУ ДО «Хивская спортивная школа», спортсмены-учащиеся спортшколы.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<p>1. Внедрение разнообразных форм спортивно – массовых мероприятий для спортсменов-учащихся. Создание творческой физкультурно-спортивной среды, обеспечивающей благоприятные условия для саморазвития и самовыражения личности каждого ребенка.</p> <p>2. Выявление резерва из числа спортсменов-учащихся Спортшколы для спортивного совершенствования и формирования сборных команд для участия в республиканских соревнованиях.</p> <p>3. Укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов, здоровья детей.</p> <p>4. Снижение темпа роста негативных социальных явлений среди детей и подростков; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.</p> <p>5. Повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта в области организации физкультурно-спортивной работы в каникулярный период.</p>
Система организации контроля над исполнением	<p>Контроль за выполнением Программы обеспечивает администрация МБУ ДО «Хивская спортивная школа»</p> <p>Совет Спортшколы анализирует ход выполнения Программы,</p>

Программы	корректирует выполнение программы. Мероприятие: программа тестирования и переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности юных борцов, волейболистов, дзюдоистов и боксеров.
Количество детей занимающихся спортом в школе	208 учащихся

к Положению о аттестации обучающихся МБУ ДО "Хивская спортивная школа"

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **БОКСУ** (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы начальной подготовки			Тренировочные этапы (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ССМ-1	ССМ-2	
ОФП										
<i>Выносливость</i>										
Бег 30 м. (с.)	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.2	Не более 5.1	Не более 5.1	Не более 5.0	Не более 5.0	Не более 5.0	Не более 4.9	
Бег 100 м. (с.)	-	-	-	-	-	Не более 15.7	Не более 15.6	Не более 15.4	Не более 15.3	
<i>Выносливость</i>										
Бег на 1000 м (с)	5.30	5.20	5.15	-	-	-	-	-	-	
Бег на 2000 м (с)	-	-	-	9.55	9.45	9.35	-	-	-	
Бег на 3000 м (с)	-	-	-	-	-	-	14.40	13.35	13.00	
<i>Сила</i>										
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	6	7	8	8	9	10	12	13	
Поднос ног к перекладине (количество раз)	-	-	-	-	8	9	9	10	11	
Жим штанги лежа на спине (кг)	-	-	-	Весом не менее веса собственного тела						-
<i>Скорость выносливость</i>										
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее 35	Не менее 35	Не менее 36	Не менее 40	Не менее 40	Не менее 42	Не менее 43	Не менее 48	Не менее 48	

Переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности юных борцов

Тесты и единицы измерения	Группы и годы обучения											
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочные						Спортивного совершенствования	
	Первый	Второй	Третий	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Первый	Второй			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м (с)	-	-	-	-	9,4	8,8	-	-	4,4	4,3		
60 м (с)	10,8	10,2	9,8	9,4	8,8	-	-	-	-	-		
100 м (с)	-	-	-	-	-	14,2	13,4	-	-	-		
Бег 1000 м (мин., с)	5.20	5.00	4.30	-	-	-	-	-	-	-		
2000 м (мин., с)	-	-	-	9.30	8.20	7.40	-	-	-	-		
3000 м (мин., с)	-	-	-	-	-	-	12.00	11.40	11.10	-		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	6	8	9	11	13	16	18
Лазание по канату 4 м (с) с помощью ног	16.0	14.8	14.0	-	-	-	-	-	-
Без помощи ног	-	-	-	13.2	12.6	12.0	11.0	10.6	10.3
Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (количество раз)	25	35	40	42	46	48	50	-	-
То же за 10 с (количество раз)	-	-	-	-	-	10	12	14	16
Поднимание ног и туловища за 10 с (количество раз)	2	4	6	9	11	12	13	15	16
Жим штанги лежа (своего веса; количества раз)	-	-	-	-	-	-	-	4	6

Специальная физическая подготовка

Забегания на мосту; 5 раз вправо, 5 раз влево (с)	-	-	22.0	18.5	17.0	16.0	15.0	14.5	14.1
	10	10	42	36	30	27	24	22	20
Отбрасывания ног из стойки при переходе в упор лежа за 10 с (количество раз)	5	7	9	10	11	12	13	14	15
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (кол-во раз)	-	-	6	10	11	12	12	14	15

Броски манекена (партнера) в максимальном темпе (с) 10 бросков	40		30											
15 бросков	-	-	-	-	54	52	52	48	-	-	46	44	-	-

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке волейболистов.

№ Виды испытаний

НП-1 НП-2 НП-3 УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5

1. Бег 30 м, (с)

Девушки	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
Юноши	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6

2. Бег 30 м (5Х6), (с)

Девушки	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
Юноши	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-

3. Бег 92 м с изменением

Девушки	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
Юноши	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0

«елочка», (с)

Девушки	165	175	187	200	210	216	220	225
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

с места, см	Юноши	185	200	208	216	230	240	248	225
5. Прижок вверх с места толчком двух ног, см.	Девушки	34	38	44	46	50	52	55	60
	Юноши	40	45	54	58	63	70	75	80

6. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы руками, м, (сидя/ стоя)

Девушки
4,0/8,0 5,0/9,0 5,4/10,0 5,7/10,8 6,5/13,5 7,2/14,5 7,5/15,2 7,9/15,5

Юноши
ДВУМЯ

7. Становая сила, кг.	Девушки	55	61	75	84	94	98	120	112
	Юноши	70	86	95	106	117	126	135	140

Техническая подготовка

1. Вторая передача на точность из зоны 3	Девушки	3	3	4	5	5	5	-	-
в зону 4	Юноши	3	3	4	5	5	5	-	-

2. Вторая передача на точность из зоны 2	Девушки	-	-	-	3	4	5	6	-
в зону 4	Юноши	-	-	-	3	4	5	6	-

3.Передача сверху у стен, стоя лицом и спиной (чередование)	Юноши	-	-	-	-	3	4	5	8	-
	Девушки	-	-	-	-	3	4	5	8	-

4.Передача на точность:	Юноши	3	3	4	3	4	5	3	
10-12 лет- верхняя прямая;									
13-15 лет- верхняя прямая									
по зонам; 16-17 лет-в прыжке									

5.Прием подачи из зоны	Девушки	2	3	3	4	-	-	-	
6 в зону 2 на точность	Юноши	2	3	3	4	-	-	-	

6.Прием подачи из зоны	Девушки	-	-	2	3	4	6	6	
5 в зону 2 на точность	Юноши			2	3	4	6	6	

7.Блакирование одиночное	Девушки	-	-	-	-	2	3	4	4
нападающего из зоны 4 (2)									
по диагонали	Юноши	-	-	-	-	2	3	4	4