

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждаю
Директор МБУДО СШ
А.В. Новицкий
2025 г.

ПЛАН работы ТРЕНЕРСКО - МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА МБУ ДО СШ МО Темрюкский район на 2025-2026 учебный год

Тема: «Инновационные методики тренировок в условиях цифровизации спорта, внедрение современных технологий и их влияние на тренировочный процесс».

Задачи:

1. Овладение тренерами – преподавателями инновационными методиками ведения тренировочной работы в условиях цифровизации спорта;
2. Обеспечение педагогам персонального профессионального развития с учетом личностных характеристик и специфики работы;
3. Создание условий для повышения качества, вариативности и доступности образовательных услуг для обучающихся с разным уровнем спортивной подготовки;
4. Создать условия для участия членов педагогического коллектива в различных конкурсах профессионального мастерства.
5. Обеспечение условий для повышения уровня квалификации тренеров-преподавателей, их эрудиции и компетентности с целью достижения успеха их воспитанниками;
6. Оказание всесторонней методической помощи при решении вопросов возникающих в процессе работы.

№ п/п	Обсуждаемые вопросы	Сроки	Ответственные
1.	1. Обсуждение и утверждение плана работы ТМС на 2025-26 учебный год. Выбор председателя и секретаря ТМС спортивной школы. 2. Комплектование личных дел воспитанников спортивных отделений. Ведение журналов учета посещения воспитанниками ТЗ. 3. Аттестация педагогических работников в 2025-26 г.	Сентябрь-октябрь, 2025	Зам. директора по УВР, инструктора-методисты
2.	1. Инновационные методики тренировок в условиях цифровизации спорта 2. Участие в вебинарах, семинарах, лекториях, открытых занятиях и мастер-классах. 3. Изучение профессиональной литературы и периодики. 4. Саморазвитие, самообразование, самовоспитание. 5. Наставничество.	В течение года	Администрация, тренерско – преподавательский состав
3.	1. Подготовка статистических отчетов по итогам календарного года по всем направлениям работы. 2. Анализ уровня физической и технической подготовленности занимающихся МБУДО СШ по итогам приема контрольных нормативов на отделениях по видам спорта. 3. Мотивация детей к занятиям в условиях цифровизации спорта.	Ноябрь-декабрь, 2025 Июнь, 2026	Зам. директора по УВР и СМР, инструктор-методист, ст. тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели
4.	1. Отчеты тренеров-преподавателей о результатах работы в 2025 г. 2. Участие в месячнике патриотического воспитания. 3. Планирование участия команд СШ в соревнованиях районного и краевого значения, согласно, календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 2026 год.	Декабрь, 2025 — февраль, 2026	Директор МБУ ДО СШ, зам. директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели

5.	<p>1. Работа с воспитанниками, имеющими повышенную мотивацию к учебно-спортивной деятельности.</p> <p>2. Оказание методической помощи тренерам-преподавателям (выполнение программного материала).</p> <p>3. Профилактика травматизма на тренировочных занятиях и во время проведения соревнований, и спортивных мероприятий.</p>	Март – апрель, 2025	Зам. директора по УВР и СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6.	<p>1. Подготовка и сдача отчетной документации тренерами-преподавателями за первое полугодие 2026 года.</p> <p>2. Участие и проведение спортивных мероприятий, посвященных Победе в Великой Отечественной войне.</p> <p>3. Итоги аттестации и повышения квалификации педагогических работников МБУ ДО СШ.</p> <p>4. Подведение итогов работы методического совета за 2025-2026 учебный год.</p> <p>6. Проведение и организация летней оздоровительной кампании. Оказание методической помощи тренерам-преподавателям, работающим в летнем спортивно-оздоровительном лагере, в составлении планов работы, методической копилки.</p> <p>7. Профилактика травматизма, ДДТТ, соблюдение воспитанниками ПДД.</p>	Май-июнь, 2025	Зам. директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели

В период реализации плана работы методического совета МБУ ДО СШ на 2025-2026 учебный год, возможны корректировки, дополнения и изменения.

ПРОТОКОЛ № 4

Заседания тренерско - методического совета МБУ ДО СШ

Дата проведения: «23» декабря 2025 г.

Место проведения: МБУ ДО СШ, пл. Терлецкого 2, корпус 2

Время проведения: 10.00

Общее количество лиц, присутствующих на заседании - 33 человек.

Председатель собрания – Кривоша Олга Темновна

Секретарь собрания – Миховичева Ольга Юрьевна

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Проведение инструктажей, лекций и бесед в преддверии новогодних праздников и зимних каникул, по вопросам обеспечения техники безопасности на занятиях и вне тренировочное время.
2. Планирование участия команд СШ в соревнованиях районного и краевого значения, согласно, календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 2025 год.
3. Антидопинговая подготовка. Профилактика употребления запрещённых веществ воспитанниками МБУ ДО СШ.

1. Проведение инструктажей, лекций и бесед в преддверии новогодних праздников и зимних каникул, по вопросам обеспечения техники безопасности на занятиях и вне тренировочное время.

По данному вопросу повестки дня слушали зам. директора по УВР Наталью Александровну Вдовиченко, она рассказала о том, что:

- В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
- Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
- В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
- Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
- Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
- Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- Всегда сообщать родителям свое местонахождение.

- Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой район города, населенный пункт.
 - Одеваться в соответствии с погодой.
 - Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
 - Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электроприборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.
 - В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.
 - Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:
 - Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Избегать столкновения с другими катающимися. По правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.
 - Находясь у водоёмов, не выходить на лед.
 - Не пользуйтесь коньками на открытом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью.
 - Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
 - При провале под лед не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь «на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.
 - Помогая провалившемуся под лед товарищу — зовите на помощь взрослых, подавайте ему в руки длинный пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.
 - Запрет на приобретение, хранение, использование пиротехнических средств несовершеннолетними.
 - Использование бенгальских огней, пиротехники разрешается только родителям (либо законным представителям) несовершеннолетних в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.
 - Инструкция к пиротехническим средствам, приобретаемым в специализированных торговых точках, должна быть написана на русском языке.
 - Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
 - Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.
 - Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.
 - Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
 - Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.
 - В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы во избежание получения травм.
- Следует:
- Подчиняться предупреждениям и законным требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание общественного порядка и пожарной безопасности.
 - Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
 - Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
 - Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий
 - При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

- Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
- Не обкладывайте подставку ёлки ватой и не оборачивайте тканью.
- Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства с сертификатом качества.
- В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни и восковые свечи. Помните: открытый огонь всегда опасен!
- Нельзя использовать пиротехнические средства детям, не достигшим 18-летнего возраста.

Решили:

Тренерам – преподавателям, провести с занимающимися целевые инструктажи.

Решение принято единогласно.

2. Планирование участия команд СШ в соревнованиях районного и краевого значения, исходя из краевого календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 2026 год.

По данному вопросу повестки дня слушали зам. директора по СМР, Литовченко Ольгу Юрьевну, она рассказала о том, что все тренера, уже в принципе знают свой календарь на будущий год, поэтому уже сейчас нужно планировать муниципальные соревнования с целью отбора детей для участия в краевых соревнованиях. Или же выезд на открытые первенства других муниципалитетов, преследуя эту же цель. Хотя все же необходимо продумать даты проведения первенств района по видам спорта на будущий год, поскольку раз в году мы должны их проводить для наших воспитанников. Как с целью отбора, так и присвоения разрядов по видам спорта.

Решили:

Тренерам – преподавателям провести совещания и запланировать первенства и муниципальные соревнования по видам спорта на 2026 год.

Решение принято единогласно.

3. Антидопинговая подготовка. Профилактика употребления запрещённых веществ воспитанниками МБУ ДО СШ.

По данному вопросу повестки дня слушали тренера – преподавателя отделения бокса Лоскутова И.Ю., который озвучил подготовленный материал.

Вопросы, касающиеся применения лекарств в спорте давно привлекают к себе внимание как профессиональных спортсменов, так и людей, занимающихся любительским спортом. Уровень развития современного спорта, те перегрузки, которые испытывают спортсмены, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов отражают воззрения даже не вчерашнего, а позавчерашнего дня. За последние 15-20 лет объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок возросли в 2-3 раза и спортсмены многих видов спорта вплотную подошли к пределу физиологических возможностей организма. При этом витаминная и пищевая неполноценность многих

продуктов питания спортсменов, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам

в иные климатические условия и часовые пояса, а также множество иных причин, диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности. С другой стороны уровень заболеваемости спортсменов, количество увечий и даже смертей в спорте (в основном, в результате применения допингов) нарастает лавинообразно, несмотря на все запрещения и ужесточения дисквалификационных санкций. Мрачная тень допинга нависла над современным спортом.

В данной беседе я бы хотел рассказать об основных видах допинга, их воздействии и возможных вредных последствиях.

1. Допинг и его виды

Допинговые средства и их основные группы Само название – “допинг” происходит от английского слова “dope” – что означает давать наркотик. Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. А согласно медицинской терминологии, допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Использование различного рода стимуляторов для повышения физической и психической работоспособности отмечалось еще в древности. Так, во II веке до н.э., греческие атлеты принимали протеин, семена кунжута, употребляли перед соревнованиями некоторые виды психотропных грибов. В средние века норманнские воины одурманивались перед битвой настоем мухомора и некоторых других психотропных грибов, что приводило их в состояние агрессивности и делало нечувствительными к боли и утомлению. XX век “обогатил” перечень допингов такими препаратами, как анаболические стероиды, амфетамин и его производные, а также многие другие достижения фармакологической науки: Впервые анаболические стероиды были выделены, а затем и синтезированы югославским химиком Леопольдом Ружичкой в 1935 году. Во время войны появилось такое понятие как “легальный допинг” – различного рода стимуляторы, употреблявшиеся летчиками, разведчиками, парашютистами, десантниками.

В спортивной практике препарат “дианабол”- первый из серии специально разработанных анаболических стероидов с пониженной андрогенной активностью, был применен американским врачом Джоном Зиглером в 1958 году. С тех пор началась новая эра в использовании допингов - эра анаболических стероидов. **Многочисленные факты свидетельствуют о чрезвычайно широком проникновении допинга в спорт, причем запрещенные препараты принимают не только взрослые спортсмены, но и подростки, что особенно опасно.**

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих 5 групп:

1. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотические анальгетики).
3. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.
4. Бета-блокаторы.
5. Диуретики.

В зависимости от вида спорта, они могут обладать совершенно различными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего; от мочегонного до кардиотропного влияния.

Но с точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на 2 основные группы:

1. препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
2. препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

В первую группу входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему:

- а) психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы);
- б) аналептики;
- в) препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг.

Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды (АС) и другие гормональные анаболизирующие средства.

Кроме того существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств:

- а) средства, улучшающие координацию движений и нормализующие сердцебиение и кровеносное давление;
- б) средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса, ускорению выведения из организма продуктов распада

Из всех перечисленных препаратов, наибольшее распространение среди культуристов и тяжелоатлетов получили анаболические стероиды (АС).

1.2 Анаболические стероиды (АС) Анаболики (анаболические стероиды) – лекарственные средства, стимулирующие синтез белков в организме, а также способствующие фиксации кальция в костной ткани. Являются представителями группы кортикостероидов, структурными аналогами мужского полового гормона тестостерона. Применяются при различных заболеваниях, сопровождающихся уменьшением массы тела, утратой аппетита, общим ослаблением организма в результате повышенных потерь белка или дистрофии, при замедленном срастании отломков в случае переломов костей и др. **В силу своей гормональной природы анаболики оказывают множественное действие на процессы синтеза и распада белковых структур, через продукты которых регулируются основные процессы жизнедеятельности.** Находясь в нормальном состоянии, организм человека постоянно регенерирует ткани. Процесс построения новых клеток для замены старых - анаболизм - проходит естественно и не увеличивает мышечную массу. Но с 1935 года научились синтезировать анаболические стероиды, так называемые анаболики, позволяющие быстро ее наращивать, за считанные недели превращая субтильного юношу в чудо-богатыря. Синтетические анаболические стероиды представляют собой вещества с повышенной анаболической активностью и пропорционально сниженной андрогенной активностью (способность стероидных гормонов вызывать явления маскулинизации и вирилизации). Однако, не существует и не может существовать препаратов анаболических стероидов с нулевой андрогенной активностью. Таким образом, безвредных анаболических стероидов нет и попытки достать их через друзей и знакомых, есть не что иное, как пустая трата времени и сил. Основными эффектами применения анаболических стероидов в спорте в начальный период их приема наблюдается быстрый прирост мышечной массы (при условии достаточного содержания в пище белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и предотвращение ее падения в период тяжелых тренировочных нагрузок. Вследствие прироста мышечной массы наблюдается увеличение поперечного сечения мышцы и следовательно, пропорционально увеличивается физическая сила, увеличивается скорость восстановления после физических нагрузок, повышается объем переносимых тренировочных нагрузок. Поэтому данные средства и лидируют по количеству применений спортсменами силовых видов спорта.

1. Последствия длительного приёма анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.

Казалось бы, столько замечательных положительных аспектов от применения препаратов, особенно для тех, кто занимается тяжелой атлетикой. Но выяснилось, что это благо не дается даром – за него надо платить многими тяжкими потерями. **Побочное вредоносное действие анаболиков чрезвычайно разнообразно и опасно.** Оно складывается из токсического эффекта (т.е. отравления) **жизненноважных органов, прежде всего печени, грубых нарушений обмена веществ, поражения эндокринной и половой систем, заболеваний сердечнососудистой, мочеполовой и других систем, выраженных психических нарушений (более подробно мы остановимся на этом ниже).** Встречавшиеся ранее в специальной литературе утверждения о безвредном применении АС были основаны на результатах отдельных исследований, проводившихся в течение короткого промежутка времени и оказались **неправильными.**

Сейчас полностью доказано, что при любом использовании АС, даже в небольших дозах и в течение коротких промежутков времени, следует говорить об абсолютной вредности применения данных препаратов, большей или меньшей. Анаболики всегда причиняют определенный ущерб здоровью атлета. Ряд исследований указывает на возможность, появления, многих негативных последствий через 15-20 лет после окончания приема препаратов

Осложнения:

1. Скоростно-силовые виды: тяжелая атлетика, метания, культуризм, спринтерские дистанции в легкой атлетике, плавании, пауэрлифтинге, лыжных гонках. Анаболические стероиды, - **резкие изменения: обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.**

2. Виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклические виды спорта: бег, плавание, лыжные гонки, велосипедные гонки, конькобежный спорт (длинные дистанции). Анаболические стероиды - **потеря ориентации и сознания, смертельные исходы, нарушения гормонального статуса и др.**

3. Единоборства: все виды борьбы, бокс, восточные единоборства и др. Наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь. Лекарственная зависимость, наркомания и др. Характер проявлений побочного действия анаболических стероидов в существенной степени зависит от ряда факторов, среди которых наиболее важными являются: индивидуальная реакция на препарат: половые и возрастные отличия; наличие острых или хронических заболеваний; величина дозы; длительность приема препарата. Особенно быстро развиваются и оказываются более выраженными отрицательные побочные эффекты приема анаболических стероидов у детей и подростков. Очень велико их негативное влияние на женский организм. Дозы АС, применяемые в тяжелой атлетике и атлетической гимнастике, значительно выше терапевтических, т.е. применяемых при лечении некоторых заболеваний (в 10-20 и даже в 40 раз), поэтому их использование и приводит, как правило, к опасным для здоровья последствиям. Применение анаболиков у женщин вызывает нарушения менструального цикла и появляются признаки вирилизации – развитие характерных особенностей, присущих мужчинам (усиление роста волос на лице и теле, огрубение голоса и т.п.).

Потребность тела в мышечных усилиях сочетается с одновременным стремлением к отдыху, расслаблению. А построить настоящие мышцы можно только за счет серьезной работы над собой, больших объемов и интенсивности нагрузки.

Основное, что надо уяснить спортсмену, это то, что увеличивать нагрузки следует после определенного уровня и только сочетая их с качественным восстановлением. Естественного восстановления работоспособности мышц (наступающего просто при отдыхе, сне) при серьезных занятиях тяжелой атлетикой, атлетической гимнастикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и другими скоростно-силовыми видами спорта явно недостаточно.

Рассмотрим теперь те специальные методы и средства ускорения восстановления организма, которые могут быть рекомендованы в силовых дисциплинах:

1. Во-первых, это правильная, рациональная организация тренировочного процесса. Это научно обоснованное чередование втягивающих, развивающих и поддерживающих нагрузок, оптимальное сочетание объемов и интенсивности нагрузок. Методика тренировки в атлетической гимнастике является специальным предметом, который мы не будем рассматривать. Здесь нужно только подчеркнуть, что этот фактор является основным, определяющим успех всех остальных методов ускорения восстановления.
2. Большим подспорьем атлетам силовой направленности в стимуляции естественных адаптационных возможностей организма являются целенаправленные физиотерапевтические методы ускорения восстановления. Это массаж, электростимуляция мышц, иглоукальвание (аку-пунктура), бальнеологические методы ускорения восстановления (различные ванны, души, грязи и т.п.). В результате, полностью восстановленный организм может на следующий день переносить необходимые тренировочные нагрузки.
3. Прием специализированных пищевых продуктов, так называемых продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ).
4. Иммунокорректирующие средства, стимуляторы капиллярного кровообращения и гемостимуляторы – способны стимулировать капиллярный кровоток, в том числе в мышечной ткани;

4 Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Заключение:

Подводя итог всему сказанному, вы можете сделать для себя единственно верный вывод: никогда не применять допинг, каким бы заманчивым и скорым не казалось достижение желаемого результата. Перечисленного вполне достаточно, чтобы молодые спортсмены решили это для себя. Как быстро возникают и развиваются последствия сказать трудно – всё достаточно индивидуально и зависит от каждого конкретного организма, но, во всяком случае, это происходит довольно быстро, потому что организм стремится всегда поддерживать целостность своей внутренней среды, и если мы что-то подбрасываем ему извне, то он сразу начинает лениться. Не только сам человек существо достаточно ленивое, но и его физиологическая сфера ленива: зачем производить гормон, если он и так в достатке присутствует в организме?

Решили:

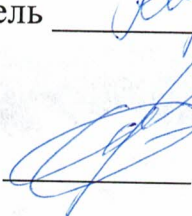
Всем тренерам – преподавателям провести антидопинговую работу в своих группах, используя представленные материалы.

Решение принято единогласно.

Председатель



Секретарь



ПРОТОКОЛ № 5

Заседания тренерско - методического совета МБУ ДО СШ

Дата проведения: «21» января 2026 г.

Место проведения: МБУ ДО ДЮСШ, пл. Терлецкого 2, корпус 2

Время проведения: 10.00

Общее количество лиц, присутствующих на заседании - 32 человек.

Председатель собрания – Аремова Ольга Геннадьевна

Секретарь собрания – Литовченко Ольга Юрьевна

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Календарный план соревнований на 2026 год по видам спорта. Планирование и подготовка к соревнованиям.
2. ЕВСК по видам спорта.
3. Мотивация детей к занятиям в условиях цифровизации спорта.

1. Календарный план соревнований на 2026 год по видам спорта. Планирование и подготовка к соревнованиям.

По данному вопросу повестки дня слушали зам. директора по СМР О.Ю. Литовченко, она рассказала о том, что вышел общий календарный план на 2026 год, также уже по всем видам спорта региональные федерации предоставили свои календари. Старшим тренерам-преподавателям необходимо ознакомиться с графиком краевых и всероссийских соревнований, довести их до сведения все тренеров на отделениях. В дополнение к этому, также нужно определиться, какие открытые муниципальные первенства и турниры они планируют посетить в текущем году. Но все-таки, согласно календарным планам сделать упор на подготовку к официальным соревнованиям – первенствам и чемпионатам Краснодарского края, спартакиадам учащихся и молодежи Краснодарского края. Также необходимо произвести комплектование сборных команд по всем возрастным группам, на всех отделениях.

Решили:

Тренерам – преподавателям, ознакомиться с календарными планами, комплектовать сборные команды согласно возрастным группам.

Решение принято единогласно.

2. ЕВСК по видам спорта.

По данному вопросу повестки дня слушали инструктора – методиста О.Г. Крюкову. Она рассказала, что у некоторых видов спорта произошли изменения в ЕВСК, поскольку, закончился олимпийский цикл, произошла и смена нормативных показателей для выполнения спортивных разрядов. Причем в некоторых дисциплинах даже добавили новые упражнения. Так в гиревом спорте в ЕВСК появилось спортивное жонглирование гирь, мужское классическое двоеборье разбили на две отдельные дисциплины: рывок и толчок, а также у женщин добавились такие дисциплины как толчок и рывок гири, с присвоением разрядов при наборе необходимой суммы баллов. Изменились суммы баллов в ЕВСК художественной гимнастике и т.д. И вообще, хочется еще раз напомнить, что ЕВСК по видам спорта, первый документ, которым должен руководствоваться тренер при планировании результата выступлений на соревнованиях. Так, как именно этот документ показывает количество баллов, занятое место или показанный результат, для выполнения нормативов спортивных разрядов и званий. И поэтому необходимо периодически просматривать классификацию, с целью отслеживания изменений.

Решили:

Всем тренерам-преподавателям знать ЕВСК своих видов спорта. А также подробно рассмотреть и обсудить их на тренерских советах.

Решение принято единогласно.

3. Мотивация детей к занятиям в условиях цифровизации спорта.

По данному вопросу слушали тренера-преподавателя отделения бокса, Лоскутова И.Ю. Цифровизация спорта создаёт как новые возможности для мотивации детей к реальным занятиям физической культурой, так и риски снижения интереса к физической активности из-за чрезмерного увлечения виртуальным пространством. Для поддержания мотивации в этих условиях требуется комплексный подход, сочетающий традиционные методы с современными технологиями.

Положительные аспекты цифровизации.

Доступность и удобство. Цифровые инструменты позволяют заниматься в любое время и в любом месте, что особенно важно для детей с плотным графиком или проживающих в удалённых районах.

Индивидуализация. Мобильные приложения и онлайн-платформы позволяют подбирать тренировки с учётом возраста, уровня подготовки, целей и предпочтений ребёнка.

Игрофикация. Внедрение элементов геймификации (баллы, рейтинги, челленджи, достижения) повышает интерес и вовлечённость в тренировочный процесс.

Социальная поддержка. Онлайн-сообщества, группы в социальных сетях, возможность делиться достижениями с друзьями стимулируют к регулярным занятиям.

Визуализация прогресса. Смарт-устройства и приложения позволяют отслеживать достижения, что мотивирует к продолжению занятий

Виртуальная реальность (VR). Технологии VR могут создавать реалистичные тренировочные условия, моделировать соревнования, делая занятия более увлекательными.

Риски и негативные аспекты.

Зависимость от гаджетов. Чрезмерное использование цифровых технологий может привести к снижению интереса к реальным физическим занятиям.

Отсутствие реального общения. Онлайн-тренировки могут лишать возможности живого общения с тренером и другими участниками.

Риск получения травм. Неправильное использование цифровых технологий для тренировок повышает вероятность травм, особенно у детей и подростков.

Проблемы с концентрацией. Отвлечение на уведомления и игры может мешать концентрации на тренировке.

Негативное влияние на осанку. Чрезмерное использование гаджетов может негативно сказываться на осанке и развитии скелетной системы.

Психологические и мотивационные барьеры. К ним относятся снижение интереса к занятиям со временем, страх социальной оценки, преобладание внешней мотивации над внутренней.

Рекомендации для повышения мотивации.

Сбалансированный подход. Необходимо сочетать цифровые технологии с реальными физическими занятиями.

Выбор качественных ресурсов. При выборе мобильных приложений, онлайн-платформ и игр следует обращать внимание на их качество, безопасность и эффективность.

Индивидуальный подход. Важно выбирать программы и ресурсы, которые соответствуют возрасту, уровню подготовки, целям и предпочтениям ребёнка.

Социальная поддержка. Нужно создавать условия для общения и взаимодействия с другими людьми, занимающимися физической культурой.

Регулярный контроль. Важно отслеживать прогресс, делать перерывы, избегать чрезмерного использования цифровых технологий.

Учёт интересов и предпочтений учащихся. Это поможет сделать занятия не только полезными, но и увлекательными.

Баланс между традиционными методами и современными технологиями. Важно не перегружать детей информацией и технологиями.

Таким образом, цифровизация может стать инструментом повышения мотивации к реальным занятиям спортом, но её эффективность зависит от грамотного подхода к выбору инструментов, учёта индивидуальных особенностей и сочетания с традиционными методами работы.

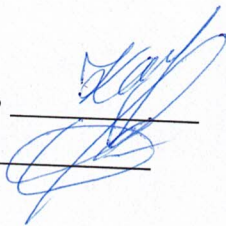
Решили:

Тренерам – преподавателям при необходимости и желании использовать в тренировочном процессе цифровые ресурсы, но с акцентом на том, что реальные занятия, все же более эффективны, по всем направлениям

Решение принято единогласно.

Председатель _____

Секретарь _____



1. В.С. Умаров
1. В.Н. Писковенко

ПРОТОКОЛ № 4

Заседания тренерско - методического совета МБУ ДО ДЮСШ

Дата проведения: «19» марта 2026 г.

Место проведения: МБУ ДО ДЮСШ, пл. Терлецкого 2, корпус 2

Время проведения: 10.00

Общее количество лиц, присутствующих на заседании - 33 человек.

Председатель собрания – Гришова Ольга Геннадьевна

Секретарь собрания – Мешковская Ольга Юрьевна

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Работа с воспитанниками, имеющими повышенную мотивацию к учебно-спортивной деятельности.
2. Профилактика травматизма на тренировочных занятиях и во время проведения соревнований, и спортивных мероприятий

1. Работа с воспитанниками, имеющими повышенную мотивацию к учебно-спортивной деятельности. По данному вопросу слушали тренера – преподавателя по армрестлингу О. А Реву.

Педагогическая стратегия работы и развития одаренных спортсменов включает четыре позиции.

1. Повышение педагогического мастерства тренеров-преподавателей.

Естественно, что мотивировать детей на содержание и процесс обучения может только тот, кто сам увлечен этим содержанием, кто ориентирован на пробуждение детского интереса. Для успешного развития способностей одаренных детей тренер-преподаватель сам должен обладать подобными качествами.

2. Формирование мотивационной сферы учащихся.

Отличие личностей просто с высоким уровнем способностей от одаренных состоит именно в различии уровня, силы и доминирования мотивации. Благодаря более высокому уровню мотивации одаренная личность добивается значительных результатов, чем другая, имеющая более высокий уровень способностей.

«При выявлении одаренных детей учитываются следующие особенности:

- 1) актуальный уровень развития одаренности, достигнутый на данном возрастном этапе; 2) особенности конкретных проявлений одаренности,

связанные с попытками ее реализации в дзюдо;

3) потенциальные возможности ребенка».

Мы создаем как специальную систему поддержки сформировавшихся талантливых спортсменов, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных детей. Методы поощрения одаренных детей: публикация в СМИ, ежегодное чествование спортсменов в номинациях: «Лучший спортсмен», «Юное дарование».

3. Развитие способностей учащихся.

Осуществляется на основе программы, в рамках которой тренер-преподаватель разрабатывает индивидуальный маршрут. Каждый одаренный ребенок неповторим, но существует много черт характерных для большинства одаренных детей. Учитывая эти особенности, можно очертить круг методов и технологий образовательной деятельности, которая проходит в рамках индивидуального образовательного маршрута.

4. Развитие потребности в разностороннем развитии.

«Анкета Д.Льюиса, содержащая характеристики, способные определить спортивную одаренность подчеркивает эту особенность: «Если у ребёнка спортивные способности, то он: энергичен и всё время хочет двигаться, смел до безрассудства и не боится синяков и шишек, любит спортивные игры и всегда в них выигрывает, хорошо развит физически, имеет хорошую пластику, координирован в движениях, ловко управляет с лыжами, коньками, велосипедом, имеет спортсмена - кумира, которому старается подражать; с удовольствием посещает уроки физкультуры и спортивные секции».

Одаренный ребенок чётко проявляет потребность в исследовательской и поисковой активности – это одно из условий, которое позволяет учащимся погрузиться в процесс обучения и воспитывает в нём жажду знаний, стремление к открытиям, активному труду и самопознанию.

Таким образом, многогранность и сложность явления одаренности определяет целесообразность существования разнообразных направлений, форм и методов работы с одаренными детьми. Необходимо помнить, что к работе с одарёнными детьми должен быть готов в первую очередь тренер-преподаватель. От того, как он позиционируют себя в образовательном процессе, умеет ли организовывать образовательный процесс, стремится ли научить каждого своего ученика, готов ли сам учиться и повышать квалификацию, зависит очень многое.

Решили:

Всем тренерам - преподавателям использовать в своей работе вышеизложенную информацию с целью повышения эффективности тренировки перспективных спортсменов .

Решение принято единогласно.

2. Профилактика травматизма на тренировочных занятиях и во время проведения соревнований, и спортивных мероприятий.

По второму вопросу выступила тренер – преподаватель отделения бокса Лоскутова И.Ю.

Спортивный травматизм - это несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Несчастные случаи со школьниками во время занятий физкультурой по школьной программе в эту группу травм не включаются. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так типичные травмы в боксе – это повреждения головы и лица, а также ушибы, переломы верхних и нижних конечностей. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.

Каковы же основные причины спортивного травматизма: нарушения в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований; неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия их проведения; неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви; недостаточный врачебный контроль; слабая физическая подготовленность спортсмена (длительные перерывы в занятиях отсутствие систематических тренировок, переутомление и т. д.); нарушения спортсменами дисциплины во время тренировок и соревнований.

Основные мероприятия по профилактике: контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований (особенно у начинающих спортсменов). Весьма важны так называемая страховка и помощь на занятиях; технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена. Использование специальных защитных приспособлений (шлемы, каппы, перчатки, щитки, налокотники, наколенники, напульсники и т. д., в зависимости от вида спорта); защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т. д.);

медицинский контроль за занимающимися спортом. Первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, перед возобновлением занятий после перерыва; воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности; обязательный анализ спортивных травм совместно с инструктором, тренерами, спортсменами.

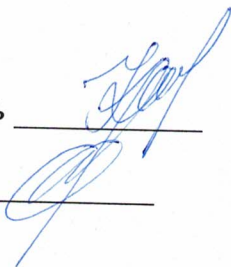
Решили:

Всему преподавательскому составу обязательно принять к сведению перечисленные меры профилактики травматизма, и следовать им в своей тренерской работе.

Решение принято единогласно.

Председатель _____

Секретарь _____



О.Т. Крушова
В.Н. Петовская