

# МАОУ ДО ДЮСШ «Фортуна»

- Спортивная деятельность ведётся:
- 6 тренеров – преподавателей проводят занятия по видам спорта (на системной основе)
- 13 инструкторов по спорту ведут занятия в сельских поселениях (кружковая деятельность), в том числе 3 инструктора по спорту в Аромашевском сельском поселении.
- Места проведения: физкультурно – спортивный комплекс, спортивный зал «Строитель», лыжная база, стадион «Олимпийский»

# Виды спорта

## Циклические виды спорта

Лыжные гонки

## Подвижные игры (Игровые виды спорта)

Баскетбол

Волейбол

Городошный спорт

Мини - футбол

Настольный теннис

Хоккей

**Расписание занятий МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»» на 2021 – 2022 учебный год**

№	Вид спорта	Тренер – преподаватель	Место проведения	Группа занимающихся	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1	Волейбол	Гизатулин Сергей Анварович	Спортивный комплекс	Начальная подготовка		10:00-11:30		10:00-11:30		
				Начальная подготовка 1	13:00 – 14:30		13:00-14:30			10:00-11:30
				Начальная подготовка 2	14:30 - 15:00	13:00-14:30	14:30-16:00		11:30-13:00	
				УТТ	16:30-18:00		16:30-18:00	16:30-18:00	13:00-14:30	
2	Волейбол	Анаприюк Анастасия Алексеевна	Спортивный комплекс	Начальная подготовка	14:00-15:30			14:00-15:30	14:00-15:30	
				Тренировочная группа 1	15:30-17:00	15:30-17:00			15:30-17:00	
				Тренировочная группа 2	17:00-18:30	17:00-18:30			17:00-18:30	
3	Льжные гонки	Анаприюк Виктор Игоревич	Спортивный комплекс	Начальная подготовка		11:30-12:30			11:30-12:30	
				Тренировочная группа 1		15:00-16:30	15:00-16:30		15:00-16:30	
			Спортивный комплекс, лыжная база	Тренировочная группа 2		17:00-19:00	17:00-19:00		17:00-19:00	14:00-15:30
4	Городошный спорт	Мещеряков Виктор Александрович	Спортивный комплекс	Начальная подготовка		15:00-16:30	16:00-17:30		15:00-16:30	
				Тренировочная группа 1		16:30-18:00		16:30-18:00	16:30-18:00	
5	Мини - Футбол	Володин Николай Евгеньевич	Спортзал «строитель»	Тренировочная группа 1	16:00-17:30		16:00-17:30		16:00-17:30	
			Спортивный комплекс	Тренировочная группа 2		19:00-20:30		19:00-20:30		
6	Настольный теннис	Володин Н.Е.	Спортивный комплекс	Тренировочная группа 1		17:00-18:30		17:00-18:30		12:00-13:30
7	Русская лапта	Володин Н.Е.	Спортивный зал строитель	Тренировочная группа 1					17:30-19:00	
8	Хоккей	Балуков Сергей Владимирович	Хоккейный корт	Начальная подготовка		15:30-17:00		15:30-17:00		11:00-12:30
			ФОК	Тренировочная группа 1	17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30	
9	Баскетбол	Ковальчук Наталья Александровна	Спортивный зал строитель	Начальная подготовка	14:45-16:15		14:45-16:15		14:45-16:15	

АКТИВ

Чтобы

"Парам

## Для взрослого населения:

- Ежедневно работает физкультурно – оздоровительный комплекс, с 18:00 до 21:00
- Работает пункт прокаты спортивного инвентаря (лыжный инвентарь, коньки, прокат палочек для скандинавской ходьбы)
- В летний период - работа стадиона «Олимпийский»

# Польза от занятий спортом:

- 1. Спорт укрепляет весь организм растущего ребёнка, способствует правильному развитию сердечно-сосудистой системы, росту костной системы. Занятия повышают иммунитет, повышают сопротивляемость к сезонным простудам. (Циклические виды спорта).
- 2. Спортивные занятия решают проблему гиперактивности детей, потому что происходит очень большой выплеск энергии. Дома они становятся спокойней, чем раньше, уравновешенней и рассудительней.
- 3. Спорт – это дисциплина. Родители при выборе спортивной секции должны обратить большое внимание на тренера, ведь он – это пример для всех учеников. Он сможет добиться дисциплины, чтобы дети слушали с первого раза, не баловались и не мешали вести занятие.

- 4. Создаёт дополнительное общение для детей. Зачастую они со своими товарищами в секции дружат и общаются гораздо лучше, чем с одноклассниками.
- 5. Дети, которые с детства посещают спортивные секции, в подростковом возрасте меньше подвержены дурному влиянию. Им некогда слоняться по улицам и попадать в плохие компании. В их жизни присутствуют тренировки, соревнования, сборы в спортивные лагеря.
- 6. Чтобы ребёнок хотел заниматься спортом, родители должны стать для него примером. Прекрасно, когда родители тоже посещают спортивные занятия. Если же на это нет времени и финансовая возможность не позволяет, можно начать с утренней зарядки и домашних тренировок.
- Сдача норм ВФСК ГТО, получение знака отличия, при поступлении в некоторые образовательные учреждения абитуриенты получают дополнительные баллы за наличие золотого, серебряного, бронзового знаков ВФСК ГТО

# Занятия циклическими видами спорта: (лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, велоспорт)

- Развивают сердечно – сосудистую, респираторную системы организма, развивают подвижность суставов, стимулируют рост мышечных волокон;
- Развивают выносливость, скоростные качества;
- Профилактика сердечно – сосудистых, простудных заболеваний;
- Восстановление зрения;
- Лучший способ реабилитации после перенесённых заболеваний;

# Спорт – реабилитация после болезни Covid19

- После перенесённого заболевания, необходимо восстанавливать полноценную работу респираторной и сердечно –сосудистой системы, для этого, необходимо начинать с прогулок на свежем воздухе, затем выполнять пробежки постепенно увеличивая дистанцию и темп бега, то же самое для езды на велосипеде, катанию на лыжах.
- Кроме того, каждый переносит болезнь по разному, у кого – то наблюдаются ухудшение работы суставов, для восстановления работы суставов необходимо постепенно нагружать их, для чего необходимо посещать спортивный зал.

# Подведём итоги:

- Спорт укрепляет и восстанавливает здоровье
- Дисциплинирует (профилактика асоциального поведения), установление режима дня
- Помощь при поступлении в высшие учебные заведения (сдача контрольных нормативов, наличие знаков ВФСК ГТО)