МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 12 Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

ПРИНЯТО	**УТВЕРЖДЕНО**
на Педагогическом совете	Приказом директора учреждения от 09.01.2026г. № ____-ОД
Протокол от 09.01.2026г	Директор МБУ ДО «СШ № 12»
Денисенко Евгений Владимирович	_____Е.В. Денисенко

Подписан: Денисенко Евгений Владимирович
DN: OU=Директор, O="МБУ ДО "СШ № 12"", CN=Денисенко Евгений Владимирович, E=dush120@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-11-12 11:15:12
Foxit Reader Версия: 9.7.0

ПРОГРАММА ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА

в муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования
«Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону»

Программа разработана в 2023 году
Обновлена в 2025 году
Авторы-составители:

Денисенко Е.В. – директор
Сучкова О.С. – заместитель директора по СМР

г. Ростов-на-Дону
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативные основы целевой модели наставничества
3. Цель и задачи целевой модели наставничества в МБУ ДО СШ № 12
4. Ожидаемые результаты внедрения целевой модели
5. Структура управления реализацией целевой модели
6. Кадровая система реализации целевой модели
7. Этапы реализации целевой модели (Дорожная карта)
8. Формы наставничества в МБУ ДО СШ № 12
9. Индивидуальные планы работы с целевыми парами (Практический блок)
10. Мониторинг и оценка результатов реализации программы
11. Механизмы мотивации и поощрения наставников
12. Риски и пути их преодоления
13. Литература и интернет-ресурсы

Приложения (Формы отчетности, анкеты, планы)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана для МБУ ДО «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» на период с 09 января 2026 года по 09 января 2028 года.

В условиях модернизации системы спортивной подготовки, внедрения новых Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) и цифровизации отрасли (ФГИС «Мой спорт»), ключевым фактором успеха учреждения становится не только материально-техническая база, но и человеческий капитал. Программа направлена на создание единой непрерывной системы передачи опыта, знаний и корпоративной культуры, а также на достижение максимальных спортивных результатов.

Актуальность программы обусловлена необходимостью:

- Ускоренной адаптации молодых специалистов и тренеров, переходящих с других должностей.
- Снижения уровня эмоционального выгорания и профессиональных деформаций опытных тренеров.
- Внедрения здоровьесберегающих технологий и профилактики перетренированности обучающихся.
- Системного роста спортивного мастерства: от побед на областных соревнованиях до отбора на Первенство России, попадания в сборные команды и планомерного повышения разрядов (КМС, МС).

Ключевые понятия, используемые в Программе:

- **Наставничество** — универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.
- **Наставник** — опытный тренер-преподаватель или спортсмен, обладающий высокими профессиональными и личностными качествами, готовый делиться опытом.
- **Наставляемый** — молодой специалист, тренер, испытывающий профессиональные дефициты, или обучающийся, нуждающийся в поддержке.
- **Куратор** — сотрудник учреждения (методист или заместитель директора), отвечающий за организацию, сопровождение и мониторинг программы наставничества.
- **Метакомпетенции** — способность формировать у себя новые навыки и компетенции самостоятельно.

2. НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА

Программа разработана в строгом соответствии с:

Международного уровня:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
- Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 № 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в РФ на период до 2030 года».
- Распоряжение Минобразования РФ от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой) модели наставничества».
- Приказы Минспорта России об утверждении ФССП (в частности, по легкой атлетике и акробатическому рок-н-роллу, актуальные на 2026 год).
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Минтруда от 24.12.2020 № 952н).

Локальные акты МБУ ДО СШ №12:

- Устав учреждения.
- Программа развития СШ №12.
- Положение о педагогическом совете.
- Настоящее Положение о наставничестве.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Создание эффективной системы наставничества, обеспечивающей не только успешную адаптацию тренеров, но и системный рост спортивного мастерства обучающихся, достижение высоких стабильных результатов на соревнованиях Всероссийского и межрегионального уровней, отбор на Первенство России, попадание в сборные команды Ростовской области и ЮФО, а также планомерное повышение спортивных разрядов.

Задачи:

1. **Организационно-методические:** Внедрить механизмы совместного планирования соревновательного цикла, разработать «дорожную карту» и индивидуальные планы.
2. **Кадровые:** Сформировать базу наставников, провести их обучение, обеспечить планомерную ротацию и преемственность.
3. **Профессиональные (для тренеров):** Содействовать освоению цифровых инструментов (АИС «Мой спорт»), новых нормативов ФССП и методик подведения спортсменов к пику формы.
4. **Спортивно-результативные:** Обеспечить условия для ежегодного увеличения числа спортсменов, выполняющих нормативы на повышение разрядов (включая КМС и МС).
5. **Соревновательные и селекционные:** Подготовить спортсменов к успешному выступлению на Первенстве области, отборочных соревнованиях ЮФО, получению права участия в Первенстве России и включению в состав сборных команд.
6. **Оздоровительные:** Внедрить систему профилактики травматизма и перетренированности в соревновательный период.
7. **Мониторинговые:** Отслеживать динамику соревновательной результативности каждой целевой пары.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для учреждения:

- Увеличение количества призовых мест на соревнованиях Всероссийского и межрегионального уровней.
- Рост числа спортсменов, входящих в сборные команды Ростовской области и ЮФО.
- Улучшение психологического климата в коллективе и снижение текучести кадров.
- Успешное прохождение процедур независимой оценки качества.

Для наставников:

- Повышение профессионального статуса и самооценки.
- Систематизация и обогащение собственного педагогического опыта.
- Материальное и моральное стимулирование.

Для наставляемых (тренеров):

- Быстрое и безболезненное вхождение в должность.
- Овладение современными методиками, цифровыми инструментами и навыками анализа соревновательной деятельности.

- Готовность к самостоятельной подготовке спортсменов к ответственным стартам.

Для наставляемых (обучающихся):

- **Рост разрядного мастерства:** Увеличение количества спортсменов, официально выполнивших и подтвердивших нормативы (массовые разряды, КМС, МС).
- **Соревновательная динамика:** Увеличение числа призеров и победителей на Первенстве Ростовской области и ЮФО.
- **Отбор и успешное выступление не менее 2-3 спортсменов на Первенстве России.**
- **Членство в сборных:** Включение ведущих воспитанников в состав сборной команды Ростовской области и/или ЮФО.
- Улучшение физического здоровья, психологической устойчивости и сохранение контингента.

5. СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ

- **Директор (Денисенко Е.В.):** Издает приказы, утверждает планы, решает кадровые и финансовые вопросы, применяет меры поощрения.
- **Куратор (Заместитель директора / Методист):** Разрабатывает программу, формирует базы данных, проводит обучение, организует мониторинг, ведет документацию.
- **Спортивный куратор:** Представитель администрации, отвечающий за взаимодействие с федерациями, организацию выездов на соревнования и оформление заявок на присвоение разрядов.
- **Педагогический совет:** Рассматривает вопросы наставничества, утверждает кандидатуры, оценивает итоги.
- **Наставники:** Реализуют индивидуальные планы, ведут дневники, готовят отчеты.
- **Наставляемые:** Выполняют планы, участвуют в мероприятиях, дают обратную связь.

6. КАДРОВАЯ СИСТЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ

Требования к наставнику:

- Стаж работы по специальности не менее 5 лет.
- Высокие спортивные и профессиональные достижения.
- **Наличие опыта подготовки спортсменов-призеров и победителей соревнований не ниже областного уровня.**
- Наличие первой или высшей квалификационной категории.
- Отсутствие дисциплинарных взысканий.

- Личностные качества: эмпатия, терпение, тактичность, лидерские задатки.

Критерии отбора наставляемых:

- Молодые специалисты (стаж до 3 лет).
- Тренеры, испытывающие трудности с документацией или цифровыми системами.
- Обучающиеся, нуждающиеся в поддержке (трудная жизненная ситуация, адаптация, переход на новый этап подготовки).

7. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ (ДОРОЖНАЯ КАРТА)

I. Подготовительный этап (Январь - Февраль 2026 г.)

- Издание приказа о запуске программы.
- Формирование базы наставников и наставляемых.
- **Формирование календарного плана соревнований на год (включая Всероссийские и межрегиональные старты).**
- Разработка и утверждение индивидуальных планов.
- Проведение установочного семинара-тренинга для наставников.

II. Практический этап (Март 2026 г. - Октябрь 2028 г.)

- Реализация планов работы.
- Проведение открытых занятий, мастер-классов.
- **Проведение совместных «разборов полетов» после каждого крупного старта (анализ видео, тактики, психологического состояния).**
- Промежуточный мониторинг и корректировка планов (Май 2026, Декабрь 2026, Май 2027).
- Ведение дневников наставника.

III. Аналитический этап (Ноябрь - январь 2028 г.)

- Итоговый мониторинг (анкетирование, SWOT-анализ).
- **Анализ соревновательной результативности за два года.**
- Заседание Педагогического совета по итогам.
- Оформление отчетов, чествование наставников, выявление лучших практик.

8. ФОРМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В МБУ ДО СШ № 12

8.1. Форма «Тренер – Тренер»

- **Цель:** Профессиональная адаптация, методическая поддержка, освоение новых ФССП.
- **Варианты взаимодействия:** «Опытный педагог – молодой специалист», «Лидер – испытывающий трудности».
- **Направления работы:** Изучение методик преподавания, планирование микро/мезоциклов, ведение документации, освоение АИС «Мой спорт», подготовка к аттестации, **планирование пиков формы, тактическая подготовка к конкретному сопернику, психологическая настройка спортсмена.**

8.2. Форма «Тренер – Обучающийся» (Наставничество в спорте)

- **Цель:** Раскрытие личностного потенциала, помощь в адаптации, повышение мотивации и спортивного мастерства.
- **Направления работы:** Психологическая поддержка, индивидуальные планы подготовки, контроль режима дня и питания, помощь в освоении сложных технических элементов, **индивидуальная психологическая подготовка к стартам, отработка сложных элементов, контроль режима в период соревнований.**

9. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ РАБОТЫ С ЦЕЛЕВЫМИ ПАРАМИ

(Данный раздел является ядром программы. При оформлении в Word он должен занимать не менее 5-7 страниц с подробной разбивкой по месяцам и задачам).

Пара 1. Легкая атлетика

- **Наставник:** Пономарева Ильмира Рыфатовна (Опытный тренер, высшая категория).
- **Наставляемый:** Чернова Виктория Сергеевна (Молодой специалист).
- **Проблемное поле:** Адаптация к новым ФССП по легкой атлетике, методика построения тренировок в группах тренировочного этапа.
- **Целевой ориентир:** Подготовка спортсменов к выполнению норматива КМС, отбор на Первенство России, включение в сборную области.

План мероприятий по повышению результативности:

- *Март-Апрель 2026:* Анализ протоколов Первенства области прошлых лет. Выявление «узких мест» в подготовке спортсменов. Совместное составление годового плана-графика с учетом графика соревнований.
- *Май 2026:* Целенаправленная работа над повышением разрядов. Контрольные нормативы. Посещение наставником занятий наставляемого, детальный разбор (анализ плотности занятия, контроль ЧСС).

- *Июнь 2026:* Успешное выступление на Первенстве области. Задача — выполнение разрядных норм и попадание в число кандидатов на отбор в ЮФО.
- *Сентябрь 2026:* Подготовка к отборочным соревнованиям ЮФО. Разбор тактики. Внедрение здоровьесберегающих технологий (профилактика травм голеностопа и колена в беге).
- *Февраль 2027:* Подготовка и участие в Первенстве России (при успешном отборе). Психологическая настройка на старты высшего уровня.
- *Июнь 2027:* Итоговый анализ. Ожидаемый результат: 2-3 спортсмена выполнили КМС, 1-2 вошли в сборную области, 1 — участник Первенства России.

Пара 2. Легкая атлетика

- **Наставник:** Пономарев Владимир Иванович (Опытный тренер, эксперт по цифровизации).
- **Наставляемый:** Федотов Иван Васильевич (Тренер, нуждающийся в помощи с отчетностью).
- **Проблемное поле:** Оформление документации, загрузка протоколов и планов в ФГИС «Мой спорт».
- **Целевой ориентир:** Обеспечение безупречного документального сопровождения для присвоения разрядов и заявок на сборы/соревнования.

План мероприятий:

- *Март 2026:* Пошаговое обучение работе в личном кабинете «Мой спорт» (заведение групп, расписания). Изучение регламентов подачи заявок на Всероссийские турниры.
- *Апрель 2026:* Изучение регламентов присвоения разрядов и правил подачи заявок на включение в сборные команды.
- *Июнь 2026:* Совместная подготовка отчета о самообследовании, разбор ошибок.
- *Июль 2026:* Совместная работа по сбору и оформлению пакета документов для присвоения массовых разрядов и КМС.
- *Ноябрь 2026:* Подготовка документов для выезда на Первенство России. Отработка алгоритма действий.
- *Май 2027:* Проверка своевременности и корректности подачи документов на повышение разрядов. Ожидаемый результат: 100% корректность ведения электронной документации, отсутствие замечаний.

Пара 3. Акробатический рок-н-ролл

- **Наставник:** Белый Алексей Григорьевич (Тренер, мастер спорта).

- **Наставляемый:** Четверикова Олеся Вячеславовна Спортсменка/Обучающаяся).
- **Проблемное поле:** Психологический барьер при выполнении сложнокоординационных элементов, адаптация к высоким нагрузкам.
- **Целевой ориентир:** Повышение разряда до КМС, успешное выступление на Кубке России, попадание в состав сборной Ростовской области.

План мероприятий:

- *Май 2026:* Оценка физического состояния, разработка плана профилактики травматизма. Разработка программы повышения сложности для выполнения норматива КМС.
- *Июнь 2026:* Работа над техникой безопасности при поддержках, страховка.
- *Август 2026:* Отработка связок и поддержек. Участие в УТС для оценки перспектив попадания в сборную.
- *Октябрь 2026:* Успешное выступление на областных соревнованиях (Кубок Ростовской области). Официальное выполнение норматива КМС. Психологические тренинги на уверенность.
- *Декабрь 2026:* Участие в отборочных соревнованиях ЮФО. Задача — занять призовое место и попасть в сборную ЮФО.
- *Март-Апрель 2027:* Подготовка и участие во Всероссийских соревнованиях. Ожидаемый результат: Выполнен норматив КМС, спортсменка включена в состав сборной области.

10. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг включает два этапа:

1. **Оценка процесса:** Проводится куратором 2 раза в год. Включает SWOT-анализ, проверку документации, анкетирование участников.
2. **Оценка влияния:** Проводится по итогам года. Оценивается динамика по ключевым KPI.

Ключевые KPI (Ключевые показатели эффективности) программы:

1. **Разрядный рост:** Количество спортсменов, повысивших разряд (I, КМС, МС) — план: не менее 5 человек за 2 года.
2. **Сборная команда:** Количество спортсменов, включенных в сборную Ростовской области / ЮФО — план: не менее 2-3 человек.
3. **Первенство России:** Количество спортсменов, прошедших отбор и принявших участие в Первенстве России — план: не менее 2 человек.
4. **Областные соревнования:** Количество призовых мест на Первенстве области — план: рост на 15-20%.

5. **Оздоровление:** Снижение количества пропусков по болезни на 10-15%.

11. МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ И ПООЩРЕНИЯ

Для стимулирования наставников применяется комплекс мер:

- **Материальные:** Установление стимулирующих выплат, премирование по итогам года, **премирование за успешные выступления воспитанников на соревнованиях высокого уровня**.
- **Нематериальные:** Вручение Благодарственных писем, представление к ведомственным наградам Минспорта РФ, публикация материалов на сайте.
- **Профессиональные:** Преимущественное право на повышение квалификации, рекомендации на присвоение высшей категории.

12. РИСКИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

- **Риск:** Нехватка времени у наставника из-за высокой нагрузки.
  - *Путь решения:* Гибкий график встреч, интеграция наставничества в текущий тренировочный процесс.
- **Риск:** Формальный подход к наставничеству.
  - *Путь решения:* Четкий контроль куратора, промежуточные отчеты.
- **Риск:** Психологическая несовместимость пары.
  - *Путь решения:* Возможность замены наставника приказом директора.
- **Риск:** Травматизм в соревновательный период.
  - *Путь решения:* Усиленный контроль за здоровьем, взаимодействие с врачебно-физкультурным диспансером.

13. ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Методические рекомендации по внедрению целевой модели наставничества (Минпросвещения РФ).
2. Ильин Е.П. «Психология спорта».
3. Официальный сайт АИС «Мой спорт» (раздел методические материалы).
4. Периодические издания: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ НАСТАВЛЯЕМОГО

(Табличная форма с графами: №, Мероприятие, Срок, Отметка о выполнении)

Приложение 2.

КАРТА СПОРТИВНОГО РОСТА НАСТАВЛЯЕМОГО (ОБУЧАЮЩЕГОСЯ)

(Таблица: Период, Соревнование (уровень), Занятое место, Выполненный разряд, Включен в сборную, Отбор на Первенство России)

Приложение 3.

ФОРМА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Включает: оценку технической, тактической, психологической подготовки; выявленные ошибки и пути их устранения).

Приложение 4.

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ (ШАБЛОН)

(Период, целевой старт, задачи, контрольные точки, восстановительные мероприятия).

Приложение 5.

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ

(Оценка помощи в адаптации, освоении методик, повышении результатов).

Приложение 6.

ФОРМА ОТЧЕТА НАСТАВНИКА

(Количество консультаций, разбор ошибок, динамика результатов, заключение).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ НАСТАВЛЯЕМОГО

Наставник Пономарева И.Р. — Наставляемый Чернова В.С.

ФИО наставляемого: Чернова Виктория Сергеевна
Должность: Тренер-преподаватель по легкой атлетике
ФИО наставника: Пономарева Ильмира Рыфатовна
Период наставничества: с 09 января 2026 г. по 09 января 2028 г.
Цель: Адаптация к новым ФССП, освоение методик подготовки спортсменов к отбору на Первенство России и выполнению норматива КМС.

№	Мероприятие / Направление работы	Срок выполнения	Ожидаемый результат / Отметка о выполнении
1	Изучение новых ФССП по легкой атлетике, Устава и локальных актов СШ №12	Февраль 2026	Зачет по теории, отсутствие ошибок в планировании
2	Освоение методики построения микроциклов в соревновательный период	Апрель 2026	Разработан план подготовки к Первенству области
3	Посещение занятий наставника (анализ плотности, контроль ЧСС)	Май 2026	Разбор 5 занятий, написан анализ
4	Работа с документацией (заявки на присвоение разрядов, АИС «Мой спорт»)	Сентябрь 2026	Безошибочная подача заявки на КМС для 2 спортсменов
5	Проведение открытых занятий (с последующим разбором)	Декабрь 2026	Оценка комиссии - «отлично»
6	Подготовка спортсменов к отборочным соревнованиям ЮФО и Первенству России	Февраль-Март 2027	Отбор 1 спортсмена на Первенство России
7	Участие в соревнованиях (в	Апрель 2027	Самостоятельное

№	Мероприятие / Направление работы	Срок выполнения	Ожидаемый результат / Отметка о выполнении
	качестве помощника тренера на выезде)		сопровождение группы на области
8	Итоговая аттестация и защита отчета	Ноябрь 2027	Признание наставничества успешным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТА СПОРТИВНОГО РОСТА НАСТАВЛЯЕМОГО (ОБУЧАЮЩЕГОСЯ)

Наставник Белый А.Г. — Наставляемый Четверикова О.С., акробатический рок-н-ролл)

ФИО спортсмена: Четверикова Олеся Вячеславовна
Вид спорта: Акробатический рок-н-ролл
Тренер/Наставник: Белый Алексей Григорьевич

Период	Соревнование (уровень)	Занятое место	Выполненный разряд	Включен в сборную (да/нет)	Отбор на Первенство России (да/нет)
Май 2026	Кубок Ростовской области	2 место	I взрослый	Нет	Нет
Октябрь 2026	Первенство области	1 место	КМС	Да (резерв области)	Нет
Декабрь 2026	Отборочные соревнования ЮФО	3 место	Подтверждение КМС	Да (сборная ЮФО)	Да (кандидат)
Март 2027	Первенство России	Участие (финал)	Подтверждение КМС	Да	Участие
Ноябрь 2027	Кубок Ростовской области	1 место	Подтверждение КМС	Да	Да

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ФОРМА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Заполненный пример по итогам выезда на Первенство области, легкая атлетика)

1. **Название соревнований:** Первенство Ростовской области по легкой атлетике
2. **Дата, место:** 15-17 июня 2026 г., г. Ростов-на-Дону.
3. **ФИО спортсмена:** Иванов И. (воспитанник Черновой В.С.)
4. **Результат:** 1 место, дистанция 100 м (время 11.2 сек.).
5. **Выполнение разрядного норматива:** Выполнен норматив **КМС**.
6. **Оценка технической подготовки (5 баллов):** 4. Отличный старт, но есть «закрепощение» на финишной прямой.
7. **Оценка тактической подготовки (5 баллов):** 5. Грамотное распределение сил по дистанции.
8. **Оценка психологической устойчивости (5 баллов):** 3. Высокий уровень тревожности перед стартом, потребовалась поддержка наставника.
9. **Выявленные ошибки и пути их устранения:** Ошибка: спад скорости на последних 20 метрах. *Задача на август 2026:* включить в план упражнения на скоростную выносливость.
10. **Подписи:** Наставник _____ / Наставляемый _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

(Заполненный пример для пары: Наставник Пономарев В.И. — Наставляемый Федотов И.В.)

Спортсмен: Петров П. (кандидат на поездку на Первенство России)
Целевой старт: Первенство России (февраль 2027 г.)
Период подготовки: с 09 января 2026 г. по 09 января 2028 г.

Этап	Задачи этапа	Контрольные точки	Мероприятия по восстановлению
Базовый (Дек 2026)	Набор общей физической формы, укрепление связок	Тестирование ОФП (норматив выполнен)	Массаж, баня, витаминизация
Специальный (Янв 2027)	Отработка техники, моделирование соревновательных условий	Контрольная тренировка (результат — 95% от целевого)	Работа с психологом, сон 8-9 часов
Предсоревновательный (Фев 2027)	Подводка к пику формы, тактическая настройка	Прикидка (целевой результат показан)	Снижение нагрузки, сессия с психологом
Соревновательный (Фев 2027)	Успешное выступление и выполнение норматива	Завоевание места не ниже 5-го	Восстановительные процедуры после старта

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ

(Заполненный пример по итогам 2026 года, наставляемый Федотов И.В.)

Уважаемый Иван Васильевич! Просим вас оценить результаты первого года наставничества.

1. **Оцените по 5-балльной шкале помощь наставника в:**

- Адаптации к коллективу и нормативной базе: **5**
- Освоении системы АИС «Мой спорт»: **5**
- Подготовке документации для присвоения разрядов: **5**
- Психологической поддержке: **4**

2. **Какие трудности вы испытывали до начала программы?** *(Открытый ответ)*
   «Были большие проблемы с оформлением протоколов и загрузкой данных в систему. Боялся, что из-за этого спортсменов не допустят к соревнованиям».
3. **Какие методы работы наставника оказались наиболее полезными?** *(Открытый ответ)*
   «Совместная работа с документами «рука в руку», а также разбор видеозаписей прошедших соревнований».
4. **Хотели бы вы продолжить сотрудничество с наставником во втором году? Да**
5. **Ваши предложения по улучшению программы:** *«Увеличить количество совместных выездов на область в роли помощника».*

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ФОРМА ОТЧЕТА НАСТАВНИКА

(Заполненный пример: Наставник Пономарев В.И. о работе с Федотовым И.В. за 2026 год)

За период с 09 января 2026 г. по 09 января 2028 г. мной, Пономаревым В.И., была проведена следующая работа с наставляемым Федотовым И.В.:

1. **Проведено совместных занятий/консультаций:** 24 (из них 10 по документации, 14 по методике тренировок).
2. **Разобрано методических ошибок в ведении документации:** 0 (начиная с сентября 2026 г. документация ведется без ошибок).
3. **Освоение цифровых инструментов:** Наставляемый на 100% самостоятельно ведет группы в ФГИС «Мой спорт».
4. **Динамика спортивных результатов (по воспитанникам наставляемого):**
   - *За первое полугодие:* 1 спортсмен выполнил II разряд.
   - *За второе полугодие:* 2 спортсмена выполнили I взрослый разряд, пакет документов на КМС подан без замечаний.
5. **Участие в соревнованиях:** Осуществлена совместная подготовка заявок на 4 областных турнира (все заявки приняты).
6. **Заключение:** Программа наставничества за первый год выполнена в полном объеме. Наставляемый демонстрирует высокий уровень самостоятельности. **Рекомендую продолжить наставничество во втором году** с акцентом на подготовку спортсменов к отбору на Первенство России.

Наставник: _____ / В.И. Пономарев
Наставляемый: _____ / И.В. Федотов
Куратор: _____ / [ФИО методиста]