**

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Детско-юношеская спортивная школа»***

**ПРИКАЗ**

*№ 01-01-14/099 от 20.07.2022 г*

**О введении учебного плана и годового календарного графика**

**МБУДО «ДЮСШ»**

**на 2022-2023 учебный год**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании» ст.28, Устава МБУДО « ДЮСШ» п.п. 3.16,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие и утвердить учебный план МБУДО «ДЮСШ» на 2022 – 2023 учебный год с 01 сентября 2022 года до 31 августа 2023 года (приложение 1).
2. Утвердить годовой календарный график МБУДО «ДЮСШ» на 2022-2023 учебный год (приложение 2).

3. Ознакомить тренеров – преподавателей с настоящим приказом под роспись.

4. Контроль исполнения приказа возлагается на директора МБУДО «ДЮСШ».

**Директор С.В.Кошурников**

Приложение 1

к приказу директора № 01-01-14/099 от 20.07.2022 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 2022–2023 учебный год**

г. Озёрск

**Пояснительная записка**

Учебный план по видам спорта Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» составлен в соответствии с от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ», на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), утвержденного приказом Госкомспорта России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ, а также на основе «Нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации»: методические рекомендации под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн. – М.: Советский спорт, 2008 г.

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, в городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, построению годичного цикла, содержанию типовых тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения и врачебного контроля.

**Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки**

**и предлагает решение следующих основных задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

-подготовка спортсменов высокой квалификации;

-подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов I спортивного разряда, КМС, МС;

-подготовка членов сборных команд России, сборных команд Федеральных округов РФ;

-воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

-организация и обеспечение безопасности во время учебно-тренировочного процесса, соревнованиях различного ранга и спортивных мероприятиях.

**Основными показателями выполнения программных требований**

**по уровню подготовленности учащихся является:**

-в спортивно-оздоровительных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

-в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях на первенство города (группа НП – 3 г.о.);

-в учебно-тренировочных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, выполнение норм массовых разрядов (юношеских, второго, третьего спортивных разрядов);

-овладение навыками и умениями в организации и проведения соревнований на первенство города;

**Основными направлениями деятельности**

**МБУДО «ДЮСШ » являются:**

-спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время оздоровления воспитанников в городском спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей; работа со спортивно-оздоровительными группами, группами начальной подготовки в течение учебного года.

-массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных мероприятий, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года.

-спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского ранга, подготовка членов сборных команд области, России, ФО.

-выявление в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов.

-взаимодействие с родителями (законными представителями): оказание всесторонней помощи родителям в организации рационального режима совмещения занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.

-взаимодействие с общеобразовательными школами, клубами по месту жительства: оказание всесторонней учебно-методической помощи в организации спортивно-массовой работы по видам спорта, соревнований.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе;

-индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя;

-медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль в период УТЗ и соревнований.

-организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного ранга от первенства ДЮСШ и первенства города до соревнований на первенство России;

-организация и проведение учебно-тренировочных сборов, летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы;

-сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП – текущих и контрольно-переводных;

-инструкторская и судейская практика учащихся (в ходе занятий);

-открытые уроки.

Предлагаемый учебный план является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена самого высокого ранга (КМС, МС). Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Количество учебных часов (академических) в год планируется из расчета **46** недель учебно-тренировочной работы и **6** недель самостоятельных занятия воспитанников (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня), **всего 52 недели.**

Учебный план включает теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке, сдачу текущих и контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику (в ходе занятий), восстановительные мероприятия и рассчитан на 12-летнее обучение.

Основной формой проведения учебно-тренировочной работы является учебно-тренировочное занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, минимальный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в таблице № 1.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программ по видам спорта, Учебного плана МБУДО «ДЮСШ» и расписания учебно-тренировочных занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу на этапах многолетней подготовки. Для зачисления на очередной этап подготовки учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для повторного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский (педагогический) совет.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки, активного отдыха и оздоровления учащихся, в период летних каникул организуется отдых и учебно-тренировочная работа воспитанников в спортивно-оздоровительном лагере (летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы).

**Продолжительность одного занятия:**

-в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов;

-в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю;

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

**Задачи на спортивно – оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:**

-привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

-пропаганда здорового образа жизни;

-укрепление состояния здоровья, включая физическое развитие;

-овладение основами техники выполнения физических упражнений;

-воспитание черт спортивного характера.

**Задачи на учебно-тренировочном этапе подготовки:**

-укрепление состояния здоровья;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

-уточнение спортивной специализации;

-профилактика вредных привычек.

**Общая направленность на этапах многолетней подготовки учащихся:**

-постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-переход от общеподготовительных средств, к специализированным средствам подготовки;

-увеличение соревновательной нагрузки и опыта участия в соревнованиях;

-постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, сохранения здоровья юных спортсменов.

С учетом изложенных выше задач, представлен учебный план с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, спортивно-оздоровительного лагеря, с дополнительными шестью неделями для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

Распределение времени в учебном плане на основе этапов подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

В учебный план входят часы для проведения контрольных тестов и судейской практики.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, специально-технической спортивной подготовке в процессе освоения образовательных программ по видам спорта**

**МБУ ДО «ДЮСШ »**

**ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| НП | До 1года | 8 лет | 15 чел | 6 час | 312 часов | Выполнение нормативовОФП |
| УТ | Свыше 2-х лет | 13 лет | 12 чел | 14 час | 728 часов | Выполнение нормативовОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наимено вание этапа | Год обучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 8 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До года Свыше года | 9 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТ | До 2-х лет Свыше 2-х лет | 12 лет14 лет | 12 чел10 чел | 12 часов18 часов | 624 часа936 часов | ВыполнениеНормативов ОФП, СФП, ТТП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| СОГ | Весь период | 8 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До 1 годаСвыше года | 10 лет11 лет | 15 чел12 чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | Выполнениенормативов ОФП |
| УТ | Свыше 2-х лет | 12 лет | 10-12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |
| Свыше 2-х лет | 14 лет | 8 чел | 16 часов | 832 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| НП | До 1 года | 9 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | Выполнениенормативов ОФП |
| УТ | До 2-х летСвыше 2-х лет | 12 лет14 лет | 10 чел8 чел | 12 часов18 часов | 624 часа936 часов | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 8 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До 1годаСвыше года | 9 лет10 лет | 15 чел13 чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | Выполнениенормативов ОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Год обучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 6 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До 1годаСвыше года | 6 лет8 лет | 15 чел13 чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТ | До 2-х летСвыше 2-х лет | 10 лет11 лет12 лет | 12 чел12 чел10 чел | 12 часов14 часов16 часов | 624 часа728 часов832 часа | ВыполнениеНормативов ОФП, СФП, ТТП |

**ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| НП | До 1 годаСвыше года | 6 лет7 лет | 15 чел13 чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | Выполнениенормативов ОФП |
| УТ | До 2-х летСвыше 2-х лет | 8 лет9 лет10 лет11лет | 10 чел10 чел10 чел8 чел | 12 часов14 часов16 часов18 часов | 624 часа728 часов832 часа936 часов | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| СОГ | Весь период | 6 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До 1 годаСвыше года | 8 лет9 лет | 15 чел13 чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | Выполнениенормативов ОФП |
| УТ | Свыше 2-х лет | 12 лет | 10-12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |
| Свыше 2-х лет | 13 лет | 6 чел | 16 часов | 832 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Годобучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конец учебного года |
| НП | До 1 года | 10 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | Выполнениенормативов ОФП |
| УТ | До 2-х летСвыше 2-х лет | 13 лет15 лет | 10 чел8 чел | 12 часов18 часов | 624 часа936 часов | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минималь-ноечислообучающихся в группе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 6 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| НП | До 1годаСвыше года | 8 лет9 лет | 15чел13чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТ | Свыше 2-х лет | 12 лет | 10-12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минималь-ноечислообучающихся в группе | Минимальное количество часов в учебную неделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 6 лет | 15 чел | 6 час | 312 часов | Выполнение нормативов ОФП  |
| НП | До 1годаСвыше года | 8 лет9 лет | 15чел13чел | 6 час8 час | 312 часов416 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТ | Свыше 2-х лет | 12 лет | 10-12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнениенормативов, СФП, ТТПОФП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Год обучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минималь-ноечислоучащихся вгруппе | Максималь-ноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования пофизической испортивнойподготовкена конецучебного года |
| СОГ | Весь период | 6 лет | 15 чел | 6 часов | 312 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| НП | До 1годаСвыше года | 8 лет9 лет | 15чел13чел | 6 часов8 часов | 312 часов416 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТ | До 2-х лет  | 11 лет | 12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |

**ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наимено ваниеэтапа | Год обучения | Минимальныйвозрастзачисления | Минимальноечислообучающихся вгруппе | Максимальноеколичествоучебныхчасов внеделю | Максимальноеколичествоучебныхчасов вгод | Требования поФизической испортивнойподготовкеНа конецучебного года |
| НП | До 1года Свыше года | 6 лет10 лет | 15 чел13 чел | 6 часов 8 часов | 312 часов416 часов | ВыполнениенормативовОФП |
| УТГ | Свыше 2-х лет | 12 лет | 12 чел | 12 часов | 624 часа | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| Свыше 2-х лет | 13 лет | 12 чел | 14 часов | 728 часа | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфо-функциональныепоказатели и физические качества | Возраст (лет) |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Рост | + |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Быстрота |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Выносливость(аэробные возможности) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационныеспособности | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки**

**в процессе многолетней тренировки**

|  |  |
| --- | --- |
| ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | Объемы средств подготовки в % |
| ОФП | СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 70-80 | 20-30 |
| Начальной подготовки | 60-70 | 30-40 |
| Учебно-тренировочный до 2-х лет | 40-50 | 50-60 |
| Учебно-тренировочный свыше 2-х лет | 30-20 | 70-80 |
| Спортивного совершенствования | 30-20 | 70-80 |
| Высшего спортивного мастерства | 30-20 | 70-80 |

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед и обсуждений непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Темы теоретической подготовки**

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
2. Личная и общественная гигиена
3. Закаливание организма
4. Рождение и развитие избранного вида спорта
5. Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом
7. Общая характеристика спортивной тренировки
8. Основные средства спортивной тренировки
9. Физическая подготовка
10. Единая всероссийская спортивная классификация

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

***Общая физическая подготовка***

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «воспитание боевых качеств» в период больших физических нагрузок, на фоне физической усталости.
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

***Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки***

Задачи специальной физической подготовки:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в избранном виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

**Техническая и тактическая подготовка**

Специально-техническая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Специально-техническая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и имеет свои формы и методы.

Спортивная техника – основа спортивного мастерства в избранном виде спорта. Развитие техники выполнения упражнений тренируется на протяжении всех этапов подготовки и доводится до автоматизма на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связаны с анатомическим строением тела спортсмена, его антропометрическими данными.

Специально-техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе осуществляется через объяснение, показ, многократное выполнение. Методы обучения: целостный и разделенный на отдельные элементы. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок, требовать качественного выполнения упражнений. В обучении используются подводящие, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства.

**Тактическая подготовка, ее содержание, приемы.**

Тактика спортсмена, его взаимодействие с соперником в процессе соревнований имеет важное значение для достижения поставленной цели.

Тактическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, команды в целом и играет важную роль в повышении спортивного мастерства, влияет непосредственно на итоговый результат в соревнованиях.

Тактическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, начиная с групп начальной подготовки второго - третьего года обучения (учащиеся начинают участвовать в соревнованиях).

**Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел учебного плана включает:

-Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

-Организацию и методические указания по проведению тестирования;

-Задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в конце спортивного сезона в мае, занимающиеся проходят медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки, углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год (октябрь и апреле). Медицинское обследование позволяет следить за динамикой состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленностью учащихся, а текущие обследования, позволяют осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Текущее тестирование проводится 2 раза в год. В конце учебного года проводятся контрольно-переводное тестирование. По итогам контрольно-переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по СФП и СФП (в конце марта – апрель).

Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности: количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, индивидуальные показатели каждого учащегося УТ групп по итогам участия в соревнованиях.

Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей на этапах обучения вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Психологическая и морально-волевая подготовка, осуществляется в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий, направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений в соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач МБУДО «ДЮСШ» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Для инструкторской деятельности учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, овладения судейской терминологией и жестами, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел учебной программы включает в себя широкий круг средств и мероприятий: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (до 2–х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, питания, проведение витаминизации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, парная и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

**Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности спортсмена путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка в продолжительном тренировочном процессе осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

-вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

-комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

*Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.*

-Сопряженные методы включают общие психологические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

-Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы спортсмена определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни гармоничной личности.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, зам. директора по учебно-воспитательной работе, тренерско-преподавательским составом, воспитателями и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов, прежде всего патриотизм, нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами: настойчивость, смелость, упорство, аккуратность, трудолюбие, серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе.

*Воспитательные средства:*

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный и сплоченный коллектив;

-система морального стимулирования;

-личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

-наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

-торжественное посвящение в спортсмены;

-проводы выпускников;

-проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;

-совместный просмотр соревнований (видео, телепередач);

-встречи со знаменитыми спортсменами;

-трудовые сборы и субботники;

-привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

-совместные экскурсии, культпоходы на выставки, в театры и кино;

-оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, следует серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время соревнований. Перед соревнованиям необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, высказываний и оценками соперников во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**в МБУДО «ДЮСШ» на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **СОГ (весь период)** | **НП** | **УТ** |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
|  | **Количество часов в неделю** | **2** | **4** | **6** | **6** | **8** | **9** | **12** | **14** | **16** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40 | 80 | 160 | 150 | 196 | 250 | 338 | 320 | 300 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 | 60 | 70 | 92 | 100 | 140 | 200 | 280 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 10 | 20 | 40 | 40 | 60 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 16 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 14 | 14 | 14 | 16 |
| 6 | Контрольные соревнования | + | 2 | 2 | 2 | 6 | 8 | 16 | 20 | 30 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | + | + | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 20 | 30 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 30 |
| 9 | Медицинское обследование  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 10 |
|  | **Общее количество часов** | **80** | **160** | **312** | **312** | **416** | **468** | **624** | **728** | **832** |

Приложение 2

к приказу № 01-01-14/099 от 20.07.2022 г.

**Годовой календарный график**

**МБУДО «ДЮСШ» на 2022-2023 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст обучающихся (согласно Устава Учреждения) | с 6 до 18 лет |
| Продолжительность учебного года | 52 недели |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Итоговая аттестация обучающихся | апрель, май |
| Окончание учебного года | 31 августа |
| Каникулы для обучающихся | Нет |