

**ШАБАЛИНСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПГТ ЛЕНИНСКОЕ» КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИКАЗ

30.08.2024

№71/1о/д

**Об утверждении Учебного плана
на 2024 – 2025 учебный год**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании» ст.28, Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Уставом ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское» Кировской области, на основании Протокола заседания Педагогического совета от 30.08.2023 № 2 ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие и утвердить учебный план ШМБУ ДО «Спортивная школа пгт Ленинское» Кировской области на 2024 – 2025 учебный год с 01 сентября 2024 года по 31 августа 2025 года (прилагается).
2. Утвердить годовой календарный график ШМБУ ДО «Спортивная школа пгт Ленинское» Кировской области на 2024-2025 учебный год (прилагается).
3. Опубликовать данный Приказ на официальном сайте учреждения.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой

Директор



Е.Ю.Каргапольцева

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 30.08.2024 г. № 71/1-о/д

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024–2025 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план по видам спорта Шабалинского муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа пгт Ленинское» составлен в соответствии с федеральным законом № 273 - ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», на основе Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, 28.09.2020 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, в городе, в поселке, 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;
- подготовка членов сборных команд области;
- 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 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 (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 районного уровня;

Основными направлениями деятельности ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское » являются:

-спортивно-оздоровительное: работа с группами начальной подготовки в течение учебного года.

-массовый спорт: организация и проведение соревнований, 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.

-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 СШ и первенства области до соревнований на первенство России;

-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. 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 8 - 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 разделе: режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, специально-технической спортивной подготовке в процессе освоения образовательных программ по видам спорта ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское».

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программ дополнительного образования спортивной подготовки по видам спорта, Учебного плана ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское» 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 педагогический совет.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки, активного отдыха и оздоровления учащихся, в период летних каникул организуется учебно-тренировочная работа воспитанников.

Продолжительность одного занятия:

- в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов;
- в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

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

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
ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское» Кировской области**

ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛА

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество
лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

ОТДЕЛЕНИЕ САМБО

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфо- функциональные показатели 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	+	+	+	+	+	+	+											
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+										
Равновесие	+	+	+	+	+	+		+										

Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ	Объемы средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
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 ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское» 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 годового 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 соревнованиями 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.

ПРИНЯТ
Заседанием педагогического совета
Протокол заседания от 30.08.2024 №2

УТВЕРЖДЕН
Приказом от 30.08.2024 №71/1-о/д

**Годовой календарный график
ШМБУ ДО «СШ пгт Ленинское» Кировской области
на 2024-2025 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