



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456784 Челябинская область г. Озёрск ул. Победы 15а, тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

ПРИКАЗ

№ 01-01-14/095 от 14.07.2025 г

**О введении учебного плана и годового календарного графика
МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 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 2025 – 2026 учебный год с 01 сентября 2025 года до 31 августа 2026 года (приложение 1).
2. Утвердить годовой календарный график МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год (приложение 2,3).
3. Ознакомить тренеров – преподавателей с настоящим приказом под роспись.
4. Контроль исполнения приказа возлагается на директора МБУДО «ДЮСШ».

И. о. директора

С.Ю.Жигулин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025–2026 учебный год

г. Озерск

Пояснительная записка

Учебный план по видам спорта Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» составлен в соответствии с законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ, и утвержденных в рамках реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорта в РФ».

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.**

Количество учебных часов (академических) в год в спортивно – оздоровительных группах по сертификатам с планируется из расчета 36 недель учебно-тренировочной работы.

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 круглогодичной 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 обще подготовительных 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 6 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

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ по сертиф.	1 год	6 лет	15 чел	3 часа	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
СОГ	До 1года	6-18 лет	15 чел	6 час	312 часов	Выполнение нормативов ОФП

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До года Свыше года	9 лет	14 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет Свыше 2-х лет	12 лет 14 лет	12 чел 10 чел	12 часов 18 часов	624 часа 936 часов	Выполнение Нормативов ОФП, СФП, ТТП

ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ по сертиф.	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
СОГ	Весь период	6-18 лет	15	5	260 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года Свыше года	7 лет	15 чел 12 чел	6 часов 8 часов	312 часов 416 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	Свыше 2-х лет	10 – 11 лет	10-12 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП
	Свыше 2-х лет	12 лет	8 чел	16 часов	832 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП

НП	До 1 года	9 лет	8 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет	12 лет	8 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП
	Свыше 2-х лет	14 лет	8 чел	18 часов	936 часов	

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	8 лет	12 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 1года	9 лет	12 чел	12 часов	624 часов	Выполнение нормативов ОФП

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1года	6 лет	15 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	8 лет	13 чел	8 часов	416 часов	
УТ	До 2-х лет	10 лет	12 чел	12 часов	624 часа	Выполнение Нормативов ОФП, СФП, ТТП
		11 лет	12 чел	14 часов	728 часов	
	Свыше 2-х лет	12 лет	10 чел	16 часов	832 часа	

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года Свыше года	6 лет 6 лет	10 чел 10 чел	6 часов 8 часов	312 часов 416 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет Свыше 2-х лет	8 лет 9 лет 10 лет 11 лет	5 чел 5 чел 5 чел 8 чел	12 часов 14 часов 16 часов 18 часов	624 часа 728 часов 832 часа 936 часов	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года Свыше года	8 лет 9 лет	12 чел 12 чел	6 часов 8 часов	312 часов 416 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	Свыше 2-х лет	12 лет	6 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП

	Свыше 3-х лет	13 лет	6 чел	16 часов	832 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП
--	---------------	--------	-------	----------	----------	-------------------------------------

ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года	9 лет	8 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет	12 лет	6 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП
	Свыше 2-х лет	14 лет	6 чел	18 часов	936 часов	

ОТДЕЛЕНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года	6 лет	10 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	7 лет	10 чел	8 часов	416 часов	
УТ	Свыше 2-х лет	8 лет	5 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов, СФП, ТТП

						ОФП
--	--	--	--	--	--	-----

ОТДЕЛЕНИЕ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Минимальное количество часов в учебную неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 час	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1года	7 лет	15чел	6 час	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	8 лет	13чел	8 час	416 часов	

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1года	7 лет	15чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	8 лет	13чел	8 часов	416 часов	
УТ	До 2-х лет	10 лет	12 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по Физической и спортивной подготовке На конец учебного года
--------------------	--------------	--------------------------------	---------------------------------	--	---	---

СОГ	Весь период	6 лет	15 чел	3 часов	108 часов	
НП	До 1года Свыше года	8 лет	15 чел	6 часов	312 часов	Выполнение нормативов ОФП
		9 лет	13 чел	8 часов	416 часов	
УТГ	Свыше 2-х лет	12 лет	12 чел	12 часов	624 часа	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	Свыше 3-х лет	13 лет	12 чел	14 часов	728 часа	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

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
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 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.

**Учебный план на 36 и 52 недели учебно-тренировочных занятий
в МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 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	3			6	8	9	12	14	16
1	Общая физическая подготовка	60			150	196	250	338	320	300
2	Специальная физическая подготовка	19			70	92	100	140	200	280
3	Технико-тактическая подготовка	22			40	60	60	80	100	120

4	Теоретическая подготовка	3			20	20	10	10	10	16
5	Контрольно-переводные испытания				10	16	14	14	14	16
6	Контрольные соревнования	+			2	6	8	16	20	30
7	Инструкторская и судейская практика	+			6	12	12	12	20	30
8	Восстановительные мероприятия	2			10	10	10	10	20	30
9	Медицинское обследование	2			4	4	4	4	6	10
	Общее количество часов	108			312	416	468	624	728	832

**Годовой календарный график групп по спортивной подготовки
МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год**

Возраст учащихся (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

**Годовой календарный график спортивно - оздоровительных групп
по социальным сертификатам
МБУДО «ДЮСШ» на 2025-2026 учебный год**

Возраст учащихся (согласно Устава Учреждения)	с 6 до 18 лет
Продолжительность учебного года	36 недели
начало учебного года	1 сентября
итоговая аттестация обучающихся	апрель, май
окончание учебного года	31 августа