

Принято на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя
Протокол № 3 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
А.А. Сергеев
Приказ от 31.08.2023 №136



Учебный план

**по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»
городского округа Шуя Ивановской области
на 2023-2024 учебный год**

Шуя, 2023 год

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки МБУДО «ДЮСШ» городского округа Шуя Ивановской области составлен в соответствии с Федеральным законом РФ от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (о гармонизации законодательства в сфере образования и в сфере физической культуры и спорта).

Его структура обусловлена условиями деятельности спортивной школы: потребностями и запросами учащихся, кадровой и материально-технической обеспеченностью. Учебный план МБУДО «ДЮСШ» разработан на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта:
 - **бокс** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 г. № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» зарегистрирован в Минюсте России 16.03.2021 №62766) (в действующей редакции);
 - **волейбол** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» зарегистрирован в Минюсте России 04.03.2022 №67617) (в действующей редакции);
 - **легкая атлетика** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2019 №55992);
 - **футбол** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 г. № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» зарегистрирован в Минюсте России 06.11.2019 №56429) (в действующей редакции);
 - **художественная гимнастика** (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» зарегистрирован в Минюсте России 20.09.2019 №55995) (в действующей редакции);
- Приказ Министерства спорта РФ от 29.04.2014 г. N 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя Ивановской области;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя Ивановской области по видам спорта:
 - бокс;
 - волейбол;
 - легкая атлетика;
 - футбол;
 - художественная гимнастика.

Учебный план определяет:

- структуру обязательных разделов подготовки по следующим видам спорта:
 - а) по командным игровым видам спорта:*

волейбол:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольно-переводные нормативы.

футбол:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях, инструкторская судейская практика.

б) по спортивным единоборствам (бокс):

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая, тактическая подготовка;
- теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская судейская практика;
- участие в соревнованиях.

в) по сложно-координационным видам спорта (художественная гимнастика):

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- техническая подготовка;
- виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

г) по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (легкая атлетика):

- - общая физическая подготовка;
- - специальная физическая подготовка;
- - участие в соревнованиях;
- - техническая подготовка;
- - виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- - инструкторская судейская практика;
- - медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- годовое распределение учебного времени, отводимого на освоение содержания образования по этапам подготовки (начальная подготовка, этап спортивной специализации);
- максимальный объём недельной нагрузки учащихся;
- объём учебных часов к финансированию.

Учебный план отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение

важнейших целей современного дополнительного образования в области физической культуры и спорта:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** - один из основных разделов в системе спортивной подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую, выносливость;
3. повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5. научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Цель ОФП - достижение высокой работоспособности. Ее средствами являются разнообразные физические упражнения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.)

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ.

Раздел **«Специальная физическая подготовка (СФП)»** является специализированным развитием общей физической подготовки. СФП — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основные задачи ее совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для избранного вида спорта, преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в «своем» виде спорта.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

1. спортивная подготовка;
2. профессионально-прикладная физическая подготовка.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел «**Техническая подготовка**» - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Основными задачами технической подготовки являются.

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Различают общую и специальную техническую подготовку:

- *общая техническая подготовка* направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

- *специальная техническая подготовка* направлена на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел «**Тактическая подготовка**» - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта тактическая подготовка в Федеральных стандартах выделяется в отдельный вид подготовки или включается отдельным компонентом в виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований. Основу тактического мастерства составляют следующие понятия:

Тактические знания – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Факторы, определяющие содержание тактики:

1) специфика вида спорта

в *циклических видах спорта* – предварительное составление графика – скорости преодоления отрезков дистанции с учетом собственного состояния, состава противников, метеорологических условий и задач соревнований; *легкоатлетические метания, прыжки* – стремление технически совершенно выполнять упражнения, более интенсивно выполнять определенную часть – результаты показанные в ходе борьбы в попытках; *художественная гимнастика* – тактика сводится к изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения, к нахождению средств большей выразительности движений; *единоборства и спортивные игры* – продуманная и неожиданная тактика для соперника – нападения (атаки) и защиты, разведка, маневрирование, различные обманные движения (финты); многоборья – тактика изменяется в зависимости от результатов, достигнутых спортсменом и его противниками в отдельных видах многоборья.

2) задачи, поставленные перед спортсменом или командой;

3) уровень подготовленности - состояние подготовленности самого спортсмена, его физических данных, уровня развития физической подготовленности;

4) количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы;

5) знания правильного использования их в различных ситуациях;

6) психологическая устойчивость при выполнении тактических приемов при влиянии сбивающих факторов;

7) способность быстро оценивать возникающую ситуацию;

8) качество технического выполнения тактических действий, согласованность своих действий с партнерами;

9) особенность действий соперников-противников (росто-весовые данные, особенности поведения, в наибольшей степени сказывается в видах спорта типа единоборств, спортивных игр

(например, действия боксера будут зависеть от того в какой стойке противник ведет бой – левосторонней или правосторонней), от его роста, длин рук.

РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел подготовки «**Теоретическая подготовка**» в содержании подготовки по всем видам спорта – часть единого непрерывного курса спортивной подготовки. В зависимости от вида спорта теоретическая подготовка в Федеральных стандартах выделяется в отдельный вид подготовки или включается отдельным компонентом в виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой.

Основное назначение данного раздела состоит в том, чтобы вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. В нее входит:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- анализ участия в соревнованиях.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел **Интегральная подготовка (ИП)** входит в структуру обязательных разделов подготовки по командным игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Она направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел **«Психологическая подготовка»** – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Психологическая подготовка в Федеральных стандартах включается отдельным компонентом в виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой.

Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- 2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел **«Участие в соревнованиях»** входит в структуру обязательных разделов подготовки по всем видам спорта и включает в себя 3 вида соревнований: контрольные, отборочные и основные. В командных игровых видах спорта дополнительно включается количество игр. Система соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших

средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

Раздел «**Инструкторская и судейская практика**» - это процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения тренировок по видам спорта.

ЗАДАЧИ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ:

1. Овладение принятой в видах спорта терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.
2. Приобретение, учащимися, навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований по видам спорта.
3. Подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.
4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.

На изучение данного раздела отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел «**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**» входит в структуру обязательных разделов подготовки по всем видам спорта. Включает в себя восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Также этот раздел включает в себя врачебный контроль. Врачебный контроль осуществляется в виде обследований. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей: оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

На данный раздел отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Тестирование и контроль - контрольно-переводные нормативы - это комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технико - тактической подготовленности учащихся и включают в себя организационные и методические указания по их проведению.

Задачи Контрольно-переводных нормативов (тестирование и контроль):

1. Предоставление возможности тренерам любого отделения по видам спорта определять эффективность учебно - тренировочной работы с обучающимися на различных этапах многолетней подготовки.
2. Объективная оценка текущего уровня развития физической, технико-тактической подготовленности обучающихся групп спортивной подготовки.
3. Основание для перевода учащихся в группы следующего года обучения (в соответствии с локальными актами школы).

К средствам проведения контрольно-переводных нормативов относятся как собственно описания самих контрольных упражнений так и порядок их проведения и оценки показателей.

Формы проведения контрольно-переводных нормативов:

- сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке на всех этапах подготовки;
- тестирование технической подготовленности на тренировочном этапе подготовки и для зачисления на этап тренировочной подготовки

На данный раздел отводится количество часов в год в зависимости от вида спорта и этапа подготовки. Количество часов в учебном плане определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки, утвержденными Министерством спорта РФ:

Раздел «Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным программам» направлен на занятия учащихся в летний период и составляет 4 -6 недель в год. На изучение данного раздела отводится необходимое количество часов в зависимости от этапа подготовки.

Учебный план (годовой) по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта
МБУДО «ДЮСШ»
на 2023-2024 учебный год

Учебный годовой план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Продолжительность тренировочных занятий определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта в Приложении 2 Требования к объему тренировочного процесса:

Требования к объему тренировочного процесса по видам спорта

№ п/п	Вид спо рта	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.
1	БОКС	количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16
		количество трениро- вочных занятий в не- делю	3	3	4	5	4	5	5	5
		Общее количество ча- сов в год	234	312	416	520	624	728	832	832
		Общее количество тренировочных заня- тий в год	156	156	208	260	208	260	260	260
2	Х У	количество часов в неделю	6	8	Х	12	15		18	

		количество тренировочных занятий в неделю	3	4	X	4	5	6
		Общее количество часов в год	312	416	X	624	780	936
		Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	X	208	260	312
3	ВОЛЕЙБОЛ	количество часов в неделю	4,5	8		10		16
		количество тренировочных занятий в неделю	3	4		5		5
		Общее количество часов в год	234	416		520		832
		Общее количество тренировочных занятий в год	156	208		260		260
4	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	количество часов в неделю		6		9		12
		количество тренировочных занятий в неделю		3		4		6
		Общее количество часов в год		312		468		624
		Общее количество тренировочных занятий в год		156		208		312
5	ФУТБОЛ	количество часов в неделю	6	9		12		16
		количество тренировочных занятий в неделю	3	4		4		5
		Общее количество часов в год	312	468		624		832
		Общее количество тренировочных занятий в год	156	208		208		260

Специфика одного учебного занятия по спортивной подготовке состоит в том, что одно занятие (2 или 3 академических часа) включает в себя разные разделы подготовки, входящие в учебный план, разделенные на определенные промежутки времени по минутам. В конце учебного года при суммировании времени потраченного за учебный год на изучение определенного раздела получается время, отведенное в учебном плане на изучение этого раздела.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по спортивным единоборствам
(БОКС)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4, 5-й г.
1	Общая физическая подготовка	98	70	95	132	157	135	150
2	Специальная физическая подготовка	36	90	115	120	145	160	175
3	Техническая подготовка	90	134	159	184	209	270	309
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	12	12	12	12
5	Тактическая подготовка	3	10	35	60	85	135	170
6	Психологическая подготовка	1	2	6	12	16	16	16
Общее количество часов		234	312	416	520	624	728	832
В неделю		4,5	6	8	10	12	14	16

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по командным игровым видам спорта
(ВОЛЕЙБОЛ)

№ п/п	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Разделы подготовки	1-й г.	2, 3 -й г.	1, 2 -й г.	3, 4, 5 -й г.
1.	Общая физическая подготовка	56	104	108	178
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	70	120
3.	Техническая подготовка	50	93	126	210
4.	Теоретическая подготовка	12	12	12	15
5.	Тактическая подготовка	24	59	80	128
6.	Психологическая подготовка	10	12	12	15
7.	Интегральная подготовка	42	71	84	99
8.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	---	15	28	67
Общее количество часов		234	416	520	832
В неделю		4,5	8	10	16

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1-й г.	2, 3 -й г.	1, 2 -й г.	3, 4, 5 -й г.
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (ч), в том числе:				
1.1.	Общая физическая подготовка (ч)	235	230	150	124
1.2.	Специальная физическая подготовка (ч)			120	168

1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	---	6	12	37
1.4.	Техническая подготовка (ч)	46	45	120	168
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	25	25	42	60
3.	Инструкторская и судейская практика (ч)	---	---	12	37
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	6	6	12	30
Общее количество часов		312	312	468	624
В неделю		6	6	9	12

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по командным игровым видам спорта
(ФУТБОЛ)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1-й г.	2, 3 -й г.	1, 2 -й г.	3, 4, 5 -й г.
1	Общая физическая подготовка	50	82	95	110
2	Специальная физическая подготовка	18	48	81	110
3	Техническая подготовка	120	164	170	190
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	54	75	100
5	Технико - тактическая (интегральная) подготовка	72	102	166	278
6	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская судейская практика	18	18	37	44
Общее количество часов		312	468	624	832
В неделю		6	9	12	16

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по сложно-координационным видам спорта
(ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (спортивной специализации)		
		Года обучения				
		1-й г.	2-й г.	1-й г.	2-3-й г.	4-5-й г.
1	Объем физической нагрузки (в часах), в том числе:					
1.1	Общая физическая подготовка (в часах)	250	332	47	35	30
1.2	Специальная физическая подготовка (в часах)			247	332	411
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (в часах)	7	12	31	40	46
1.4	Техническая подготовка (в часах)	28	36	156	195	234
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,	18	24	106	132	159

	теоретическая, психологическая (в часах)					
3	Инструкторская, судейская практика	---	---	---	---	---
4	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	37	46	56
Общее количество часов		312	416	624	780	936
В неделю		6	8	12	15	18

Комплектование групп на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта на 2023 / 2024 учебный год

Количество учебных недель - 52

Период обучения с 01.09.2023 по 31.08.2024

№ п/п	Вид спорта	группы	Место проведения занятий	Тренер	Количество обучающихся	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1	Бокс	1-й г. н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Голов О.А.	10	4,5	52	234
2		2-й г. н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Голов О.А.	10	6	52	312
3		2-й г. С.С.	МБУДО «ДЮСШ»	Голов О.А.	8	12	52	624
4	Волейбол	2-й г. н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Серова М.А.	14	8	52	416
5		1-й г. С.С.	МБУДО «ДЮСШ»	Серова М.А.	12	10	52	520
6		2-й г. С.С.	МБУДО «ДЮСШ»	Серова М.А.	12	10	52	520
7	Легкая атлетика	1-й г. н.п.	МОУ СОШ №8	Бесшапошников О.Ю.	10	6	52	312
8		3-й г. н.п.	МОУ СОШ №8	Бесшапошников О.Ю.	10	6	52	312
9		3-й г. С.С.	МОУ СОШ №8	Бесшапошников О.Ю.	8	12	52	624
10		2-й г. С.С.	МОУ СОШ №9	Смирнова И.Ю.	8	9	52	468
11		3-й г. С.С.	МОУ СОШ №9	Крупко Н.Е.	8	12	52	624
12		4-й г. С.С.	МОУ ООШ №17	Кузнецов В.А.	8	12	52	624
13	Футбол	2-й г. С.С.	МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	10	12	52	624
14		3-й г. С.С.	МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	10	16	52	832

15		2-й г. н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	14	9	52	468
16	Худо- жест- венная гимна- стика	1-й г.н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Смирнова О.Б.	12	6	52	312
17		2-й г.н.п.	МБУДО «ДЮСШ»	Смирнова О.Б.	12	8	52	416
18		4-й г. С.С	МБУДО «ДЮСШ»	Смирнова О.Б.	8	18	52	936
19		5-й г. С.С	МБУДО «ДЮСШ»	Щеклеина С.И.	8	18	52	936
ИТОГО		19			192	194,5	52	10 114