

Согласовано на педагогическом совете
протокол № 1___ от « 30___ » июля 2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ
ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара
А.П.Пронин
приказ № 77___ от « 30.07.2021___

**Календарный план
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский спортивный
центр «Саксор» городского округа Самара
2021-2022 учебный год**

Пояснительная записка.

Учебный план на 2021-2022 учебный год разработан в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе: - Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; - Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» - Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в РФ и другим правовым актам в области образования и спорта. В МБУ ДО ДСЦ «Саксор» культивируются семь видов спорта: лыжные гонки, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, спортивный туризм, спортивная аэробика, радиоспорт, шахматы, программа « Сувенир» художественно- эстетической направленности . Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания четкой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения. Учебный план обеспечивает преемственность между этапами обучения. При разработке учебного плана учитывались материальная база, наличие кадров, региональные условия и имеющиеся образовательные программы. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта двух видов: Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы от 1 года до 3 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы 6 -7 лет. Программы рассматриваются педагогическим советом МБУ ДО ДСЦ «Саксор» и утверждаются директором. Цели данных программ предусматривают формирование гармоничной физически развитой личности, воспитание патриотических и волевых качеств, сохранение и расширение принципа интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного образования, создание условий для проведения соревнований по видам спорта среди обучающихся , проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности к определенным видам спорта.

Задачи программ следующие: освоение учащимися физических упражнений и углубленное изучение технических и тактических действий выбранного вида спорта; повышение уровня общей физической

подготовленности; развитие кондиционных качеств; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Программы предусматривают как качественный рост результатов спортивной деятельности личности учащегося, так и его нравственное и интеллектуальное развитие. Реализуется принцип дифференцированного подхода к каждой личности спортсмена, личностно-ориентированная педагогическая технология. Учащиеся получают дополнительные знания и умения, развивают стремление к спортивному совершенствованию. Период обучения в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» включает в себя следующие этапы: Для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: - этап спортивно-оздоровительный. Реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Для дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта: - этап начальный подготовки. Реализуется в группах начальной подготовки (НП) по годам обучения до 2-х лет. - тренировочный этап подготовки (начальная спортивная специализация). Реализуется в учебно-тренировочных группах (УТГ) первого и второго года обучения; - тренировочный этап подготовки (углубленная спортивная специализация) Реализуется в учебно-тренировочных группах (УТГ) третьего, четвёртого года обучения. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой, а так же в соответствии с научно-обоснованными, психологопедагогическими рекомендациями, характером деятельности, с учетом специфики образовательных направлений.

МБУ ДО ДСЦ «Саксор» придерживается параметров по наполняемости учебных групп и объёму учебно-тренировочной нагрузки, рекомендованных письмом Министерства Спорта от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554. Учебные группы Количество часов в неделю Количество часов в год (52 недели). 36 учебных недель – образовательные программы (тренеры – работающие по совместительству по договору , по модульным программам)

Минимальное количество человек в группе

Учебные группы	Количество часов в неделю	Количество часов в год (52 недели)	Количество часов в год (36 недели)	Минимальное количество человек в группе	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ-1	4	-	144	10-15	Выполнение нормативов ОФП
СОГ-2	6	312	-	10-15	Выполнение нормативов ОФП
НП-1	6	312		10-15	Выполнение нормативов ОФП
НП-2	9	468		10-14	Выполнение нормативов ОФП
УТГ-1	12	624		12	Выполнение нормативов ОФП
УТГ-2	14	728		10	Выполнение нормативов ОФП
УТГ-3	16	832		10	Выполнение нормативов ОФП
УТГ-4	18	936		8-6	Выполнение нормативов ОФП

Учебный план составлен на **52** недели. Недельный режим учебно-тренировочной работы, общий годовой объем учебных часов рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным

планам учащихся на период их активного отдыха. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (согласно графику). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебного занятия в соответствии с графиком проведения аттестации. Основными формами аттестации являются: - сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа. Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения в конце учебного года: в группах начального этапа - третий год обучения и тренировочных группах пятый год обучения. Минимальный возраст зачисления учащихся в ДСЦ определяется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 г. № 41. Возраст обучающихся в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» от 6 до 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год) в соответствии с Уставом МБУ ДО ДСЦ «Саксор». Время проведения занятий: с 8.00 до 20.00. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима образовательной деятельности и отдыха учащихся с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, родителей, а так же с учетом возрастных особенностей детей.

Учебный план

МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара на 36/ 46 недель 6 недель в летний период/ всего 52 недели

этап обучения	СОГ	СОГ-2	НП	НП	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ
год обучения	1	2	1	2	1	2	3	4
Количество часов								
в неделю	4	6	6	9	12	14	16	18
в год (36 недель)	144	312	-	-	-	-	-	-
В год (46 недели)	-	276	276	414	552	644	736	828
летний УТС и период активного отдыха в летний период (-6 недель) недель)	-	36	36	54	72	84	96	108
Количество учебно -тренировочных занятий:								
в неделю	2	3	3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
в год (36 недель)	72	108	108	108/144	108/144	108/144	144/180	144/180
В год (52 недели)	-	312	312	468	624	728	832	936

Учебный план
на 2021-2022 учебный год

Виды спорта, осуществляемые в природной среде, спортивное ориентирование, спортивное туризм.	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа					
			ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ					
		Спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения) 4/6 час в неделю	Начальная подготовка (год обучения)		Тренировочный (год обучения)			
			Количество часов в неделю					
			1	2	1	2	3	4
	Теория и методика физической культуры и спорта	10/26	26	30	30	30	30	40
	Общая физическая подготовка	70/150	150	200	200	200	180	170
	Специальная физическая подготовка	30/60	60	128	214	278	340	398
	Техническая подготовка	26/46	46	76	120	140	170	180
	Тактическая подготовка	4/4	4	4	6	12	18	24
	Корректировка спортивных карт	2/-	-	-	-	8	16	16
	Контрольные упражнения и соревнования	2/20	20	24	26	32	40	50
	углубленное медицинское обследование	-/6	6	6	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	20	40	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	10	
Итого практических занятий	134	286	438	594	698	802	896	
ВСЕГО	144/312	312	468	624	728	832	936	
Количество групп/детей/ часов по комплектованию :								
Ориентирование учеников 40/527/297	6/84/24 10/124/60	3/45/30/18	17/226/171	1/10/12	-	-	01.08.18	
Туризм учеников 4/56/20	4/56/20 1(14)6							

Учебный план
на 2021-2022 учебный год

Циклические , скоростно — силовые виды спорта (лыжные гонки, пауэрлифтинг)	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа					
			ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ					
		Спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения) 4/6 часов в неделю	Начальная подготовка (год обучени)		Тренировочный (год обучения)			
			Количество часов в неделю					
			1	2	1	2	3	4
	Теория и методика физической культуры и спорта	12/17	17	20	25	25	25	30
	Общая физическая подготовка	68/176	176	259	336	343	310	300
	Специальная физическая подготовка	30/60	60	100	130	190	284	350
	Техническая подготовка	20/40	40	60	70	70	70	70
	Тактическая подготовка	8/15	15	25	35	50	80	110
	Участие в соревнованиях тренерская (интегральная подготовка)	4/25	25	35	50	80	110	120
	углубленное медицинское обследование	2/4	4	4	8	8	9	11
	Восстановительные мероприятия., медико-биологический контроль, психологическая подготовка	-	-	20	30	40	45	75
	Инструкторская и судейская практика					12	14	20
Итого практических занятий	132/295	295	448	599	703	807	906	
ВСЕГО	144/312	312	468	624	728	832	936	
Количество групп/детей/ часов по комплектованию :								
Лыжные гонки учеников 9/125/63	3/42/12	1/15/6	5/68/45	-	-	-	-	
Пауэрлифтинг 3(44)18	1(14)6	2/30/12	-	-	-	-	-	

Учебный план
на 2021-2022 учебный год

Спортивно — технические виды спорта (спортивная радиопеленгация, спортивное радиоориентирование)	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа						
			ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ						
		Спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения)	Начальная подготовка (год обучени)			Тренировочный (год обучения)			
			Количество часов в неделю						
			1	2	1	2	3	4	
	Теоретические основы спортивной радиопеленгации	35	88	128	35	35	57	60	
	Общая физическая подготовка.	40	64	120	108	134	158	160	
	Специальная физическая подготовка	25	32	60	124	158	182	248	
	Техническая подготовка.	30	50	56	28	72	89	89	
	Тактическая подготовка.	-	-	-	41	60	65	69	
	Учебно-тренировочные и контрольные забеги.	-	-	-	86	67	67	74	
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	5	6	
	Текущие и контрольные нормативы	2	-	-	6	6	6	6	
	<i>Участия в соревнованиях:</i>	-	-	-	-	-	0	0	
	По спортивной радиопеленгации.	12	24	32	104	104	104	114	
	По спортивному ориентированию.	12	50	68	76	76	87	98	
<i>Контрольные испытания:</i>	-	4	4	-	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	12	12		
Итого практических занятий	126	224	340	589	693	775	876		
ВСЕГО	144	312	468	624	728	832	936		
Количество групп/детей/ часов по комплектованию :									
Спортивная Радиопеленгация	1/14/4	2/28/12	4/56/36	2/20/24	-	-	2/12/36		
12/142/118	1/12/6								

На 2021-2022 учебный год

Сложно- координационные виды спорта (аэробика)	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа					
			ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ					
		Спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения) 4/ 6 часов	Начальная подготовка (год обучени)			Тренировочный (год обучения)		
			Количество часов в неделю					
		1	2	1	2	3	4	
	Теория и методика физической культуры и спорта	12/17	17	20	25	25	25	30
	Общая физическая подготовка	68/176	176	259	336	343	310	300
	Специальная физическая подготовка	30/60	60	100	130	190	284	350
	Техническая подготовка	20/40	40	60	70	70	70	70
	Тактическая подготовка	8/15	15	25	35	50	80	110
	Участие в соревнованиях тренерская (интегральная подготовка	4/25	25	35	50	80	110	120
	углубленное медицинское обследование	2/4	4	4	8	8	9	11
	Восстановительные мероприятия., медико-биологический контроль, психологическая подготовка	-	-	20	30	40	45	75
	Инструкторская и судейская практика					12	14	20
Итого практических занятий	132/295	295	448	599	703	807	906	
ВСЕГО	144/312	312	468	624	728	832	936	
Количесов групп/детей/ часов по комплектованию :								
Аэробика 56	3/42/12	-	-	-	-	-	-	
4/56/18	2/24/12							

на 2021-2022 учебный год

Игровые виды спорта (шахматы)	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа					
			ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ					
			Спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения)			Тренировочный (год обучения)		
			Количество часов в неделю					
			1	2	1	2	3	4
Физическая культура и спорт в России История развития шахмат	12/17	17	20	25	25	25	30	
Шахматный кодекс Классификационная система. Судейство и организация соревнований	68/176	176	259	336	343	310	300	
Тактика	30/60	60	100	130	190	284	350	
Стратегия	20/40	40	60	70	70	70	70	
Эндшпиль	8/15	15	25	35	50	80	110	
Дебют	4/25	25	35	50	80	110	120	
Классификационные соревнования	2/4	4	4	8	8	9	11	
Сеансы одновременной игры	-	-	20	30	40	45	75	
Конкурсы, решение задач, этюдов и нахождение комбинаций					12	14	20	
Итого практических занятий	132/295	295	448	599	703	807	906	
ВСЕГО	144/312	312	468	624	728	832	936	
Количество групп/детей/ часов по комплектованию								
Шахматы 56 4/56/18	3/42/12 1/14/6			-	-	-	-	

**Виды деятельности декоративно-прикладного творчества
по программе «Сувенир», «Мастерская идей» и количество часов отведенных на них
на 2021- 2022 учебный год**

№ п/п	Наименование темы	1 год	2 год	3 год мастер-классы
1	Вводное занятие	2	2	2
2	Поделки из бросового материала.	28	40	20
3	Декупаж.	24	36	56
4	Изделия из салфеток.	22	-	-
5	Солёное тесто.	24	30	32
6	Обереги.	32	48	58
7	Изделия из лент, капрона, вышивка лентами.	10	36	30
8	Шамбалы.	-	20	26
9	Квиллинг	-	20	10
10	Изделия из копроновых колготок	-	26	20
11	Изделия из пористой резины «фоамерана»	-	28	24
12	Пластика	-	24	32
13	Итоговое занятие.	2	2	2
14	Всего часов:	144	312	312

«Сувенир» 52 ученика

Количество групп/детей/ часов по комплектованию							
Художественно-эстетическая направленность, программа «Сувенир»	Спортивно-оздоровительная группа СОГ-2	4(40)24 1(12)4 всего5/52			-	-	-

Всего 1058 учеников в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

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	+	+	+	+	+	+	+	+									

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 навыков технических упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки

Задачи аюциальной 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 па отдельные элементы. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок, требовать качественного выполнения упражнений. В обучении используются подводящие, специальные чражнения, 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 па 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 тс.хнико-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. 2\ Исрводные экзамены проводятся по СФ11 и СФ11 (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 МБУ ДО ДСЦ «Саксор» 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 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, г.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 включения 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 четемы 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 11СихорегулируЮ11щя 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 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 носильной 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

**Годовой календарный график МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» г.о. Самара на 2021-2022 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

Исполнитель Аношина