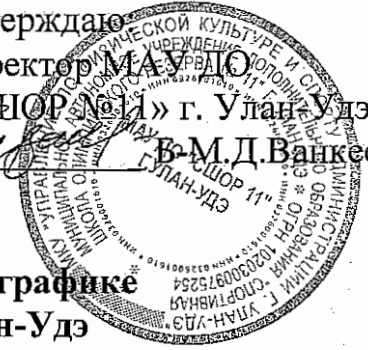


Утверждаю
Директор МАУ ДО
«СШОР №11» г. Улан-Удэ
В.М.Д.Ванкеев



**Информация
о годовом календарном учебном графике
МАУ ДО «СШОР №11» г.Улан-Удэ
на 2023-2024 учебный год**

1. МАУ ДО «СШОР №11» г. Улан-Удэ (далее – учреждение) осуществляет деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта БОКС.
2. Продолжительность учебного года:
Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и составляет 46 недель в условиях школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря на базе общеобразовательных школ, учебно-тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей или самостоятельная работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (июль-август в зависимости от ежегодного отпуска тренера-преподавателя). Окончание учебного года -31 августа 2024 года.
3. Продолжительность учебной рабочей недели: Шестидневная рабочая неделя. Занятия проводятся согласно расписания учебно-тренировочных занятий, включая выходные дни и каникулярный период.
4. Общий режим работы школы: Учреждение открыто для доступа в течение 6 дней в неделю с понедельника по субботу, выходным днем является воскресенье. В праздничные дни (установленные законодательством РФ и РБ) учреждение не работает. В каникулярные дни общий режим работы регламентируется приказом директора, допускается проведение более одного учебно-тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 4 часов, и суммарная продолжительность занятий не может превышать:
 - на этапе начальной подготовки – 5 часов;
 - на учебно-тренировочном этапе – 6 часов.Начало рабочего дня и окончание для основного персонала (тренера-преподаватели, инструктор-методист) – с 9.00 часов, согласно штатного расписания и Правил внутреннего распорядка.
Начало рабочего дня и окончание для АУП – с 9.00 часов до 18.00 часов.
Рабочий день административно-управленческого персонала (директор, зам. директора по спортивной работе) - ненормированный
5. Адрес места осуществления образовательной деятельности:
 - ✓ 670045 г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская, д.33 А МАУ ДО «СШОР №11»
 - ✓ 670034 г. Улан-Удэ ул. Волконского, д.2 Спортклуб «НОМТО»
 - ✓ 670000 г. Улан-Удэ ул. Толстихина д.2 Б МАОУ «СОШ №44»

6. Перечень дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, реализуемых в учреждении: по видам спорта: БОКС

7. Сроки проведения отбора обучающихся в учреждение: Набор и комплектование групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа производится до 01 октября. Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является: сдача контрольно-переводных нормативов.

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год регламентируется следующими документами:

- Расписанием учебно-тренировочных занятий;
- Графиками дежурств тренеров-преподавателей в спортивной школе и дежурных вахтеров
- Должностными обязанностями сторожа, вахтера, тренера-преподавателя, инструктора-методиста
- Нормативными документами: распоряжения (приказы) Учредителя, локальные акты, приказы директора.

8. Регламентирование образовательного процесса на день:

Учебно-тренировочные занятия организуются в две смены и проводятся по расписанию занятий, утвержденному директором учреждения. Составление расписания занятий осуществляется с учетом рационального использования рабочего времени тренера-преподавателя, в соответствии с режимом работы учреждения, общеобразовательных учреждений и нормативными документами. Занятия начинаются не ранее 9.00 и заканчиваются не позднее 21.00ч. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 22.00ч.

- на этапе начальной подготовки – 2-3 часа (120-180 минут);
- на учебно-тренировочном этапе – 3-4 часа (180-240 минут).
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-5 часов (240-300 минут)
- на этапе высшего спортивного мастерства – 5-6 часов (300-360 минут).

9. Регламентирование образовательного процесса на неделю:

Образовательная программа, этап подготовки	Объем учебной нагрузки в часах
Дополнительные образовательные программы:	
- этап начальной подготовки – до года	6 часов
- этап начальной подготовки – свыше года	8 часов
- учебно-тренировочный этап – до трех лет	14 часов
- учебно-тренировочный этап – свыше трех лет	18 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства	24 часа
- этап высшего спортивного мастерства	32 часа

10. Сроки проведения системы мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сдача вступительных контрольных нормативов, контрольных нормативов – сентябрь -октябрь.

Промежуточная аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится в 2 этапа: 1 этап – контрольно-переводные испытания по специально-физической (СФП), технической и тактической подготовленности (ТПП), 2 этап – контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП) – май-июнь.

Обучающиеся, не выполнившие требования контрольно-переводных испытаний в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, могут пересдать в другие сроки, установленные руководством спортивной школы.

11. Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий Праздничные дни согласно Законодательства РФ (на усмотрение тренеров-преподавателей):

- январь -Новый год;
- февраль -День защитника отечества;
- март -Международный женский день;
- май -Праздник весны и труда, День Победы;
- ноябрь -День народного Единства.

Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренера-преподавателя группы. В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения учебно-тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебно-тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

12. Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

13. Регламент административных совещаний:

Планерное совещание при директоре – в каждую среду

Педагогический совет- не реже 3 раз в год

Наблюдательный совет – по мере необходимости, не реже 2 раз в год

14. Содержание тренировочной работы в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;

- контрольные мероприятия; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

1) Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных

2) Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта. Она проводится систематически и помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям. Средствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства постепенно возрастает удельный вес СФП. В зависимости от квалификации спортсменов на ОФП отводится от 70% (в начальный период подготовки) до 30% (для спортсменов высших разрядов) тренировочного времени.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена системе движений, соответствующей особенностям данного вида спорта. Техническая подготовленность (или другими словами техническое мастерство) спортсменов характеризуется тем, что умеет делать спортсмен и как умеет он владеет освоенными действиями.

Целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Развитие общефизической выносливости

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.
- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.
- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

3). Теоретическая подготовка Занимающиеся должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития спорта. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер

безопасности, знать правила соревнований; усвоить общие основы техники, сведения о гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения.

С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

4). Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

5). Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется

с целью получения занимающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе республиканских и региональных соревнованиях, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно, они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с

ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства, занимающиеся часть тренировок, выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

б). Медико-биологические средства восстановления Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в СШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Наряду с описанными выше средствами в практике работы с занимающимися с целью восстановления широко используются и различные виды массажа, сауна, баня, душ, ванны.

7). Тестирование и контроль Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей РВФД и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

8). Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

9). Тактическая подготовка в спорте

Тактическая подготовка спортсмена. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. В игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

- отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (единоборства, циклические виды, сложно-координационные и скоростно-силовые дисциплины). Такая тактика относится к индивидуальной;
- группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в командной гонке в велоспорте) такая тактика относится к групповой;
- командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) - вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение. Такая тактика относится к командной.

Успешность соревновательной деятельности связана со многими факторами, в том числе и с уровнем подготовленности партнеров и соперников и их морфометрическими данными.

В целом ряде видов спорта, особенно в спортивных играх, в боксе существует даже специально организованная "разведка", заключающаяся в регулярном наблюдении и видеозаписи выступлений предполагаемых соперников, оценке уровня их подготовленности и выработке рекомендаций по построению тактики соревновательной деятельности.

Важное значение в выработке модели будущей соревновательной деятельности имеют росто-весовые данные соперников в сочетании с техникой выполнения упражнений. Все это особенно ярко влияет на ход поединка в единоборствах и спортивных играх. Например, в боксе - левосторонняя или правосторонняя стойка, длина рук, рост, в гандболе и баскетболе - наличие высокорослых игроков и т.д.

Тактическая подготовка — процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного Уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам; и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких

возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы успеху.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Средства и методы тактической подготовки.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.