

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта
Р.М. Насрединов

« 22 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-10»

О.В. Зайнеева

« 22 » 08 2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для реализации программы спортивной

подготовки МАУ ДО «ДЮСШ-10»

на 2018/2019 учебный год

Согласовано

Заведующая организационным

Сектором УФИС

Сенаторова Е.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МАУ ДО «ДЮСШ-10» для реализации

программы спортивной подготовки

на 2018/2019 учебный год

1. Нормативные и аналитические основания составления учебного плана

Учебный план разработан в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.), в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ № 114 от 10.04.2013 г. Минспорта России с изменениями на 23 июля 2014 года - приказ Минспорта России от 23 июля 2014г. №620), с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», на основе образовательных программ по виду спорта баскетбол.

2. Методическая часть

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты командных взаимодействий;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;

увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи этапа начальной подготовки (3 года):

- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- содействие всестороннему гармоническому формированию растущего организма;
- воспитание специальных способностей (быстроты, гибкости, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности при игре по правилам мини-баскетбола;
- выявление задатков и способностей обучающихся для дальнейшей специализации.

Задачи тренировочного этапа (до 2-х лет обучения, этап начальной специализации):

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми техническими приемами игры на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации.

Задачи тренировочного этапа (свыше 2-х лет обучения, этап углубленной специализации)

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

В данном учебном плане раскрываются: распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения, схема учебного плана. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей: 46 недель в условиях спортивной школы с традиционным началом учебного года 1 сентября и 6 недель отводится на работу в спортивно-оздоровительных лагерях и по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения с учетом соотношения средств общей, физической, специальной и технической подготовки. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок, направленных на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку и постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется общей и специальной физической и технической подготовке баскетболистов. Однако, в зависимости от этапа подготовки, удельный вес физической, технической, тактической и интегральной подготовки значительно меняется. Второй и третий год обучения, в отличие от первого, характеризуется некоторым уменьшением времени, отводимого на занятия по общей и специальной физической подготовке, в связи с увеличением количества часов на тактическую подготовку.

Планирование распределения объемов компонентов тренировки по периодам и этапам годичного цикла для групп начальной подготовки

способствует созданию фундамента на основе общей физической подготовки для развития специальной физической, технической и тактической подготовки.

На тренировочном этапе на фоне уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки. В течение пяти лет увеличивается общее количество часов по годам обучения, за счет чего возрастает объем физической и технической подготовки.

Характеристика тренировочных и соревновательных режимов по этапам подготовки свидетельствует об увеличении количества занятий и соревновательных дней.

В годичном цикле распределение объемов компонентов тренировки меняется в зависимости от периода подготовки. Если в подготовительном периоде основное внимание уделяется физической и технической подготовке, то в соревновательный период объем специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки значительно преобладает над общей физической. Это различие увеличивается по годам обучения.

Годичный цикл подготовки обучающихся строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУДО «ДЮСШ-10»
для реализации программы спортивной подготовки
на 2018/2019 учебный год**



2018 г.

разделы	этап начальной подготовки			тренировочный этап				
	периоды обучения на этапах подготовки							
	1	2	3	1	2	3	4	5
	максимальная недельная нагрузка в академ. часах							
	6	9	9	12	12	16	18	18
	максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)							
	2	2	2	3	3	3	3	3
	Максимальная наполняемость групп (чел.)							
	15	15	15	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	5	8	8	24	24	32	38	38
Общая физическая подготовка	91	106	106	116	116	84	96	96
Специальная физическая подготовка	32	45	45	71	71	106	120	120
Техническая подготовка	66	92	92	145	145	208	230	230
Тактическая подготовка	39	70	70	132	132	204	232	232
Интегральная подготовка	41	45	45	52	52	76	80	80
Контрольные испытания	6	6	6	12	12	12	12	12
Инструкторско-судейская практика. Соревнования.	32	44	44	72	72	110	128	128
Итого	312	416	416	624	624	832	936	936

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физкультуры и спорта

_____ Р.М.Насрединов

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	8	1	1	1	-	2	-	-	2	-	1	-	
2	ОФП	106	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9
3	СФП	45	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
4	Техника	92	8	8	8	7	8	8	8	8	7	7	8	7
	а) нападение	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	б) защита	44	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4
5	Тактика	70	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
	а) нападение	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	б) защита	34	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
6	Интегральная подготовка	45	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	
8	Соревнования	44	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
	Итого:	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	34	34	34

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	8	1	1	1	-	2	-	-	2	-	1	-	
2	ОФП	106	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9
3	СФП	45	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
4	Техника	92	8	8	8	7	8	8	8	8	7	7	8	7
	а) нападение	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	б) защита	44	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4
5	Тактика	70	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6
	а) нападение	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	б) защита	34	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
6	Интегральная подготовка	45	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	
8	Соревнования	44	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
	Итого:	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	34	34	34

для Т(СС) –3 г.о. (16 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	ОФП	84	7	7	7	6	7	7	7	8	6	8	7	7
3	СФП	106	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9
4	Техника	208	18	18	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17
	а) нападение	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	б) защита	100	9	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8
5	Тактика	204	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	18	17
	а) нападение	107	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
	б) защита	97	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8
6	Интегральная подготовка	76	7	7	7	5	6	6	6	7	6	6	6	7
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования.	110	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9
	ИТОГО:	832	69	69	69	70	69	69	70	70	70	69	69	69

№	Наименование	030	08	18	28	38	48	58	68	78	88	98	108	118
8	Собеседования испытания	138	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
1	Контрольные поисковые	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	Цели, задания	80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	а) задания	113	2	10	10	2	2	10	2	2	2	10	10	2
	и) задания	113	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Тексты	335	10	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	а) задания	110	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0
	и) задания	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Задания	140	10	10	10	10	10	10	10	30	10	10	10	10
3	Списки	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	Задания	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Задания	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

В данном документе пронумеровано, прошито и скреплено печатью

14 (четырнадцать) листов.

Директор  О.В. Зайнеева

