

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
физической культуры и спорта

Директор МАУДО "ДЮСШ №10"


_____ Р.М. Насрединов


_____ О.В. Зайнеева

" 22 " 08 2018 г

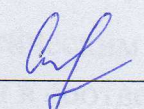
" 22 " 08 2018 г



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для реализации предпрофессиональной
образовательной программы МАУДО "ДЮСШ №10"
на 2018/2019 учебный год

Согласовано
Заведующая организационным
сектором УФиС


_____ Е.Ю. Сенаторова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МАУДО «ДЮСШ-10» для реализации
предпрофессиональной образовательной программы

1. Нормативные и аналитические основания составления учебного плана.

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 года), в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 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 возрастных 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 взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;
- увеличения собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличения объема тренировочных нагрузок.

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

Задачи этапа начальной подготовки:

- отбор детей, способных к занятиям баскетболом;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация. Определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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 учебно-тренировочных занятий для тренеров-преподавателей:

- для штатных – 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки) с традиционным началом учебного года 1 сентября и 6 недель отводится на переходный период (летнее время) когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере и работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, а также для методической работы тренера-преподавателя;
- для тренеров-преподавателей совместителей – 39 учебных недель в условиях спортивной школы (с 1 сентября по 31 мая).

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 изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

На этапе начальной подготовки до 2-х лет обучения) 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. Если в начале года основное внимание уделяется физической подготовке, то в середине года наблюдается увеличение количества часов в

недельном цикле на другие виды подготовки (техническую, тактическую, и интегральную). 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. Необходимо отметить, что во второй половине года на техническую и тактическую подготовку уделяется больше времени, чем на физическую.

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 учебно-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 занятий и соревновательных дней. Если на первом году обучения предлагается четыре тренировочных дня в неделю, то на остальных – пять тренировочных дней. На четвертом году обучения рекомендуется два двухразовых занятия, на пятом году обучения – три двухразовых занятия.

В годичном цикле распределения 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 реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

2018 г



УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУДО «ДЮСШ-10»
для реализации дополнительной предпрофессиональной программы
на 2018-2019 учебный год

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		периоды обучения на этапах подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		максимальная недельная нагрузка в академических часах							
		6	9	9	12	12	16	18	18
		Максимальная наполняемость групп (чел.)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1	Теоретическая подготовка	28	42	42	56	56	74	83	83
2	Общая физическая подготовка	56	84	84	84	84	111	120	120
3	Специальная физическая подготовка	28	48	48	84	84	148	160	160
4	Техническая подготовка	70	94	94	118	118	130	150	150
5	Тактическая подготовка	40	64	64	90	90	110	130	130
6	Интегральная подготовка	16	26	26	40	40	36	43	43
7	Контрольные испытания	6	6	6	12	12	12	12	12
8	Инструкторско-судейская практика. Соревнования	29	30	30	43	43	80	90	90
9	Индивидуальная работа	12	20	20	25	25	35	40	40
	ИТОГО	276	414	414	552	552	736	828	828

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта

Р.М.Насрединов

Учреждение «Центр спортивной подготовки»
 Федеральное государственное учреждение «Центр спортивной подготовки»
 Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
 для ГПП - 2 г.о. (9 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	42	5	5	4	4	3	4	4	5	3	3	2
2	ОФП	84	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	6
3	СФП	48	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3
4	Техника	94	9	10	9	8	8	9	9	9	8	9	6
	а) нападение	51	5	6	5	4	4	5	5	5	4	5	3
	б) защита	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	Тактика	64	6	7	6	6	6	6	6	5	6	7	3
	а) нападение	35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2
	б) защита	29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1
6	Интегральная подготовка	26	-	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-
8	Соревнования	30	4	2	4	2	4	3	3	4	4	-	-
9	Индивидуальная работа	20	1	1	1	2	2	1	2	2	-	4	4
	Итого:	414	38	40	38	40	38	38	40	40	38	38	26

УчГП - 3 г.о. (9 часов в неделю)
 Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле,
 для ГПП - 3 г.о. (9 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	42	5	5	4	4	3	4	4	5	3	3	2
2	ОФП	84	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	6
3	СФП	48	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3
4	Техника	94	9	10	9	8	8	9	9	9	8	9	6
	а) нападение	51	5	6	5	4	4	5	5	5	4	5	3
	б) защита	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	Тактика	64	6	7	6	6	6	6	6	5	6	7	3
	а) нападение	35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2
	б) защита	29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1
6	Интегральная подготовка	26	-	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
7	Контрольные испытания	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-
8	Соревнования	30	4	2	4	2	4	3	3	4	4	-	-
9	Индивидуальная работа	20	1	1	1	2	2	1	2	2	-	4	4
	Итого:	414	38	40	38	40	38	38	40	40	38	38	26

**Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для УТГ – 1 г.о. (12 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	56	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	3
2	ОФП	84	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	6
3	СФП	84	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	6
4	Техника	118	11	12	11	10	10	12	11	11	11	11	8
	а) нападение	67	6	6	6	5	6	7	7	7	6	6	5
	б) защита	51	5	6	5	5	4	5	4	4	5	5	3
5	Тактика	90	8	9	9	9	8	8	9	9	8	9	4
	а) нападение	48	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	2
	б) защита	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
6	Интегральная подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-
8	Инструкторская и судейская практикаю. Соревнования	43	6	5	5	4	4	5	5	4	3	2	-
9	Индивидуальная работа	25	2	2	2	1	-	1	2	3	2	5	5
	ИТОГО:	552	52	53	52	53	48	52	53	52	52	52	33

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для УТГ – 2 г.о. (12 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	56	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	3
2	ОФП	84	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	6
3	СФП	84	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	6
4	Техника	118	11	12	11	10	10	12	11	11	11	11	8
	а) нападение	67	6	6	6	5	6	7	7	7	6	6	5
	б) защита	51	5	6	5	5	4	5	4	4	5	5	3
5	Тактика	90	8	9	9	9	8	8	9	9	8	9	4
	а) нападение	48	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	2
	б) защита	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
6	Интегральная подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-
8	Инструкторская и судейская практикаю. Соревнования	43	6	5	5	4	4	5	5	4	3	2	-
9	Индивидуальная работа	25	2	2	2	1	-	1	2	3	2	5	5
	ИТОГО:	552	52	53	52	53	48	52	53	52	52	52	33

**Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для УТГ – 3 г.о. (16 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	74	8	7	8	6	6	7	7	7	6	7	5
2	ОФП	111	11	11	10	10	11	10	10	11	9	11	7
3	СФП	148	14	14	14	13	14	14	14	13	13	14	11
4	Техника	130	13	13	12	11	11	12	12	13	12	12	9
	а) нападение	68	7	7	6	6	6	6	6	7	6	6	5
	б) защита	62	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	4
5	Тактика	110	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	9
	а) нападение	63	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5
	б) защита	47	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4
6	Интегральная подготовка	36	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2
7	Контрольные испытания	12				6					6		
8	Инструкторская и судейская Практика. Соревнования	80	7	8	8	7	8	8	8	8	6	8	4
9	Индивидуальная работа	35	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
	ИТОГО:	736	69	69	69	69	66	69	69	69	68	69	50

УТВ. № 11 от 10.01.2010 (10 часов в неделю)
 распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

**Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
 для УТГ – 4 г.о. (18 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	83	8	8	7	7	7	8	8	8	7	8	7
2	ОФП	120	11	12	11	11	10	12	12	10	10	11	10
3	СФП	160	15	15	15	15	15	16	15	15	15	14	10
4	Техника	150	14	15	14	14	14	14	14	14	14	13	10
	а) нападение	77	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6
	б) защита	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4
5	Тактика	130	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
	а) нападение	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	б) защита	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
6	Интегральная подготовка	43	3	4	4	3	4	4	5	5	3	4	4
7	Контрольные испытания	12				6					6		
8	Инструкторская и судейская практика. Соревнования	90	9	9	9	8	8	9	9	8	8	8	5
9	Индивидуальная работа	40	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	10
	ИТОГО:	828	75	78	75	78	72	78	78	75	78	75	66

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле
для УТГ – 5 г.о. (18 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теория	83	8	8	7	7	7	8	8	8	7	8	7
2	ОФП	120	11	12	11	11	10	12	12	10	10	11	10
3	СФП	160	15	15	15	15	15	16	15	15	15	14	10
4	Техника	150	14	15	14	14	14	14	14	14	14	13	10
	а) нападение	77	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6
	б) защита	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
5	Тактика	130	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
	а) нападение	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	б) защита	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Интегральная подготовка	43	3	4	4	3	4	4	5	5	3	4	4
7	Контрольные испытания	12				6					6		
8	Инструкторская и судейская практика. Соревнования	90	9	9	9	8	8	9	9	8	8	8	5
9	Индивидуальная работа	40	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	10
	ИТОГО:	828	75	78	75	78	72	78	78	75	78	75	66