

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта

Н.Ш.Безрукова
« » 2017 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДЮСШ-10»

О.В.Зайнеева
« » 2017 г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для реализации программы по спортивной подготовке
МАУДО «ДЮСШ-10»
на 2017/2018 учебный год

Согласовано

Заведующая организационным
сектором УФИС

Гребенщикова Г.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МАУДО «ДЮСШ-10» для реализации программы спортивной подготовки на 2017-2018 учебный год

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г), в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 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.

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 предусматривает:

- Постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов и широты тактических взаимодействий с партнерами или соперниками;
- Плавный переход от общефизических средств к специализированным, без форсирования подготовки юных спортсменов;
- Постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

В связи с увеличением учебной нагрузки (особенно в учебно-тренировочных группах) актуальны здоровьесберегающие ресурсы образовательного процесса:

В учебный план групп учебно-тренировочного этапа подготовки предусмотрены часы восстановления обучающихся. В системе

восстановительных средств основное место занимают педагогические, осуществляемые посредством оптимального сочетания тренировочных заданий различной направленности и отдыха, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Из физиотерапевтических средств особое внимание уделяется банным восстановительным процедурам, массажу и самомассажу. Из медико-биологических средств широко применяется витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов и минеральных комплексов в зимне-весенний период и в период повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ведется четкий контроль за состоянием здоровья занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Тренер-преподаватель дифференцирует физическую нагрузку в период реабилитации обучающихся после перенесенных заболеваний.

Модель образовательного процесса ДЮСШ включает в себя 3 образовательных ступени-модуля и рассчитан на 7 лет обучения. Каждый модуль является законченным учебно-тренировочным процессом, позволяющим обучающимся освоить каждый из них, но в последовательности.

1. «Начало» для групп начальной подготовки 1-2 года обучения (2 года),
2. «Результат» для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения (3 года),
3. «Мастерство» для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучение (2 года).

1 ступень – «Начало», группы обучения: начальной подготовки 1-2 годов обучения. Задачи: воспитание интереса к спорту, правильное физическое развитие ребенка, формирование базовой техники и тактики избранного вида спорта. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется общей и специальной физической и технической подготовке. Однако в зависимости от этапа подготовки, удельный вес физической, технической, тактической и интегральной подготовки значительно меняется. В группах начальной подготовки 2 года обучения происходит отбор перспективных детей для формирования сборных команд, в целях выступления на соревнованиях городского уровня, повышается объем соревновательной деятельности. Возможно выполнение массовых юношеских разрядов. Учебный план для групп начальной подготовки 1 года обучения рассчитан на 52 недели (312

часов), для групп начальной подготовки 2 года обучения – на 52 недели (416 часов).

По окончании обучения по программе образовательной ступени «Начало» и выполнении контрольно-переводных нормативов ребенок выпускается или продолжает обучение на следующей ступени.

2 ступень – «Результат», группы обучения: учебно-тренировочные 1,2,3 годов обучения. Задачи: углубленное освоение знаний и умений по технико-тактической подготовке избранного вида спорта, воспитание соревновательных качеств. На данном этапе происходит развитие специальных физических качеств согласно избранному виду спорта:

- возрастает объем специальной физической подготовки;
- происходит обучение и совершенствование более сложных по координации технических элементов, тактических действий;
- увеличивается объем технико-тактической подготовки и количество часов соревновательной деятельности;
- выполняются классификационные требования массовых разрядов.

Обучающиеся на этом этапе подготовки более глубоко изучают специфику избранного вида спорта, и на основе полученных теоретических знаний и тактико-технических навыков способны показывать спортивные результаты. Продолжается процесс формирования детского коллектива, как единой команды. Ребята способны осуществлять самостоятельное судейство на учебно-тренировочных занятиях, внутришкольных соревнованиях, знают правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов. Учебный план для УТГ-1-2 г.о. рассчитан на 52 недели (46 недель в условиях учреждения и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха).

Завершив обучение на 2-й ступени, ребенок сможет продолжить обучение по данному профилю на следующей ступени «Мастерство».

3 ступень – «Мастерство» - модуль углубленной профессионально ориентированной программы. Группы обучения: УТГ- 4, 5 годов обучения. Задачи: формирование специально-физической, тактической, специально-технической подготовки, активная соревновательная деятельность. Из числа обучающихся 3-й ступени формируются команды для подготовки к соревнованиям регионального и всероссийского уровней. Главное направление образовательного процесса- совершенствование тактикотехнического мастерства обучающихся, расширение судейской и

инструкторской практики, выполнение классификационных требований, совершенствование теоретических знаний в вопросах тактики избранного вида спорта и методики спортивной тренировки, дальнейшее воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов, завершение формирования команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению, коллектива. На данной ступени выполняются спортивные разряды более высокой квалификации, чем на предыдущих образовательных ступенях.

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 ОФП.

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.

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-10»

О.В.Зайцева

« _____ » 2017 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУДО «ДЮСШ-10»
для реализации программы спортивной подготовки
на 2017/2018 учебный год**



№ п/п	этап начальной подготовки	Тренировочный этап				
		периоды обучения на этапах подготовки				
		1	2	3	4	5
		максимальная недельная нагрузка в академических часах				
6	9	12	12	16	18	18
		Максимальная наполняемость групп (чел.)				
15	15	12	12	12	12	12
31	46	62	62	83	93	93
56	90	100	100	100	112	112
50	46	90	90	116	130	130
70	98	131	131	198	224	224
40	68	98	98	134	170	170
24	48	50	50	64	65	65
6	6	12	12	12	12	12
20	46	56	56	90	90	90
15	20	25	25	35	40	40
312	468	624	624	832	936	936

РАЗДЕЛЫ

1 Теоретическая подготовка
 2 Общая физическая подготовка
 3 Специальная физическая подготовка
 4 Техническая подготовка
 5 Тактическая подготовка, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия
 6 Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры
 7 Контрольные испытания и переводные нормативы
 9 Инструкторско-судейская практика. Соревнования
 10 Индивидуальная работа
ИТОГО

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта

Н.Ш.Безрукова

для УТГ - 3 г.о. (16 часов в неделю)

Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1 Теория	83	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7
2 ОФП	100	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8
3 СФП	116	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	9	9
4 Техника	198	17	17	17	16	17	17	17	17	17	15	16	15
5 Тактика	134	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
6 Интегральная подготовка	64	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5
7 Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-
8 Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	90	8	8	8	7	8	8	8	8	6	7	7	7
9 Индивидуальная работа	35	2	1	2	1	2	2	2	3	2	6	6	6
ИТОГО:	832	69	69	70	70	69	69	69	70	70	69	69	69

