

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта
Н.Ш. Безрукова
«16» 06 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-10»
О.В. Зайнеева
«16» 06 2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для реализации программы спортивной
подготовки МАУ ДО «ДЮСШ-10»
на 2016/2017 учебный год

Согласовано

Заведующая организационным
Сектором УФИС
Гребенщикова Г.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

программы спортивной подготовки

на 2016/2017 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 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:

- 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;
- приятие 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 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 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.

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-10»
 О.В. Якимович
 2016 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО «ДЮСШ-10»
 для реализации программы спортивной подготовки
 на 2016/2017 учебный год**

разделы	группы начальной подготовки		учебно-тренировочные группы					
			периоды обучения на этапах подготовки					
	1	2	3	1	2	3	4	5
				максимальная недельная нагрузка в академ. часах				
6	9	9	120	12	12	16	18	18
			максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)					
2	2	2	3	3	3	3	3	3
			Максимальная наполняемость групп (чел.)					
15	15	15	12	12	12	12	12	12
5	9	9	24	24	24	32	38	38
91	120	120	116	116	116	84	96	96
32	50	50	71	71	71	106	120	120
66	105	105	145	145	145	208	230	230
39	75	75	132	132	132	204	232	232
41	53	53	52	52	52	76	80	80
6	6	6	12	12	12	12	12	12
32	50	50	72	72	72	110	128	128
312	468	468	624	624	624	832	936	936
Итого								

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления

физкультуры и спорта

Н.Ш. Безрукова



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	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

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
физической культуры и спорта
Н.Ш. Безрукова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-10»
О.В. Зайнеева



Годовой календарный учебный график МАУДО «ДЮСШ-10»
на 2016/2017 учебный год

Начало учебного года	1 сентября 2016 года Комплектование учебных групп первого года обучения для зачисления в ДЮСШ-10 с 1.09.2016 года по 1.10.2016 года
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем
Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного занятия составляет: ГНП 1 г.о. – 90 минут – 3 раза в неделю ГНП 2 г.о. – 90 минут – 4 раза в неделю и 45 минут – 1 раз в неделю ГНП 3 г.о. – 90 минут – 4 раза в неделю и 45 минут – 1 раз в неделю УТГ 1,2,3,4,5 г.о. – 90-135 минут – 5-6 раз в неделю После 45 минут занятий предоставляется возможность (не более 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При этом тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической, тактической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Единица измерения учебного времени – академический час 45 минут.
Количество учебных недель	Для тренеров – преподавателей, реализующих программу спортивной подготовки – 52 недели. Из них – 46 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель в летний период организуется учебно-тренировочные сборы для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся.
Сменность занятий	Учебные занятия проводятся в две смены в зависимости от смены обучения в общеобразовательных учреждениях.

...составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей детей, предоставлением мест занятий и установленных санитарно - гигиенических норм, утверждается директором школы.

Промежуточные и итоговая аттестация	Сроки приемных контрольных испытаний для вновь поступивших - декабрь 2016 года Сроки промежуточной аттестации – май 2017 года Сроки итоговой аттестации – июль 2017 года									
Окончание учебного года	Для обучающихся по программе спортивной подготовки – 31 августа 2017 года									
Образовательные программы	Программа по спортивной подготовке									
Этапы подготовки	НП -1 г.о.	НП - 2г.о.	НП- 3 г.о.	УТГ-1 г.о.	УТГ -2 г.о.	УТГ -3 г.о.	УТГ -4 г.о.	УТГ -5 г.о.		
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/ нед.)	6	9	9	12	12	16	18	18		
Режим работы работников	Недельная нагрузка – в соответствии с коллективным договором: административных работников – 40 часов в неделю в режиме ненормированного рабочего времени; инструкторов-методистов – 36 часов в неделю; тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утвержденного расписания (не более 36 часов в неделю)									

