

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФС ИК

г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

« »

2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУДО «СДЮСШОР №11»

С.А. Комарова

« »

2018 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва №11»
города Набережные Челны
на 2018/19 учебный год

Согласовано:

Заведующая оргсектором УФС
Исполкома г.Набережные Челны

Составитель:

заместитель директора по УП
МАУДО «СДЮСШОР №11»
Н.В. Жевлакова

г.Набережные Челны
2018 г.

Пояснительная записка к учебному плану МАУДО «СДЮСШОР №11»

Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва – профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и взрослых.

МАУДО «СДЮСШОР №11» работает по дополнительной предпрофессиональной программе, разработанной на основании Федеральных государственных требований по командным видам спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 г.); программе спортивной подготовки, разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 г, с изменениями от 15 июля 2015 года).

Учебный план составлен на основании:

- положения об условиях оплаты труда работников образовательных организаций дополнительного образования Республики Татарстан, утвержденного Постановлением КМ РТ от 31.05.2018 г. N 412;

- приказа Минспорта РФ №730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

- приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФКиС»;

- приказа Министерства по делам молодежи и спорту РТ №249 от 07.04.2014 г. «Об утверждении модельного стандарта качества муниципальной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности»;

- закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012. г. №273-ФЗ;

- закона РТ от 08.10.2008. г. №99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»;

- Федеральном законе РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Учебный план отражает специфику спортивной школы, стремясь максимально реализовать принцип разноуровневой подготовленности. В настоящих программах выделены следующие этапы спортивной подготовки и обучения:

Этап начальной подготовки (НП)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

При разработке учебного плана учитывается недельная нагрузка на обучающихся по этапам обучения. Здесь же прослеживается количество часов на все группы в год. Требования к уровню подготовки обучающихся включают в себя виды знания: теоретическая и практическая и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, участие в учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых и организационно-методических мероприятий спортивная школа организует работу с воспитанниками в течение календарного года.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 и 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

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

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Основная цель программы спортивной подготовки по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки и решение следующих основных задач на этапах:

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Задачи тренировочного этапа: (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе

универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

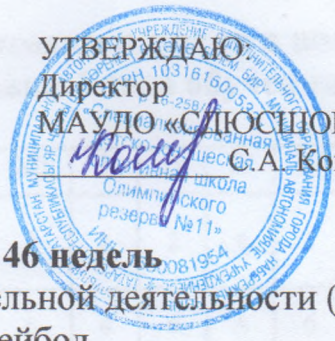
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16 - 18	24-28
Количество тренировок в неделю	3	5	4 - 6	6 - 7	6 - 10
Общее количество часов в год при обучении по предпрофессиональной программе	276	414	552	736-828	1104-1288
Общее количество часов в год при обучении по программе спортивной подготовки	312	468	624	832 - 936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	138-156	230-260	184-312	312 - 364	312 - 520

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяются с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой по волейболу.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	8



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУДО «СПОСНОР №11»
 С. А. Комарова

Учебный план на 46 недель
 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
 отделение волейбол
 (дополнительная предпрофессиональная программа)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1-й	свыше 2-х лет
Год обучения		
Количество часов в неделю	26	40
1. Теория и методика физической культуры и спорта	54	84
2. Общая физическая подготовка	44	62
3. Специальная физическая подготовка	124	186
4. Избранный вид спорта, в т.ч.:	62	40
Техническая подготовка	22	94
Тактическая подготовка	16	34
Интегральная подготовка	0	24
Инструкторская и судейская практика	0	0
Восстановительные мероприятия	6	0
Текущая, промежуточная и итоговая аттестация	18	10
Соревновательная деятельность	28	24
5. Самостоятельная работа	26	42
Итого	276	414

Соотношение объемов обучения по предметным областям дополнительной предпрофессиональной программы, %

Предметная область	НП			
	1 г.о.		2 г.о.	
Год обучения	норм. по ФГТ (%)	факт (%)	норм. по ФГТ (%)	факт (%)
1. Теория и методика физической культуры и спорта, %	не менее 10	10	не менее 10	10
2. Общая физическая подготовка, %	10-20	20	10-20	20
3. Специальная физическая подготовка, %	10-20	15	10-20	15
4. Избранный вид спорта (волейбол), %	не менее 45	45	не менее 45	45
5. Самостоятельная работа, %	до 10	10	до 10	10
Итого за 46 недель, %		100		100

**План-схема годовичного цикла подготовки игроков в волейболе
на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

№	Раздел подготовки	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория и методика физической культуры и спорта	26	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2		
2	Общая физическая подготовка	54	4	4	6	6	4	6	4	6	6	6	2	
3	Специальная физическая подготовка	44	4	6	6	4	4	4	4	4	4	2	2	
4	Избранный вид спорта, в т.ч.:	124	12	12	18	12	16	10	18	14	12	0	0	0
	Техническая подготовка	62	7	9	9	7	7	7	6	6	4			
	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	4	4	2			
	Интегральная подготовка	16	1	1	1	1	1	1	2	4	4			
	Инструкторская и судейская практика	0												
	Восстановительные мероприятия	0												
	Текущая, промежуточная и итоговая аттестация	6	2			2					2			
	Соревновательная деятельность	18			6		6		6					
5	Самостоятельная работа	28										20	8	
	ИТОГО часов:	276	24	26	32	24	26	22	30	26	24	30	12	0

**План-схема годовичного цикла подготовки игроков в волейболе
на этапе начальной подготовки 2, 3 года обучения**

№	Раздел подготовки	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория и методика физической культуры и спорта	40	4	6	4	4	4	4	4	4	4	2		
2	Общая физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12		
3	Специальная физическая подготовка	62	6	6	6	6	4	6	6	8	10	4		
4	Избранный вид спорта, в т.ч.:	186	18	20	24	22	20	18	24	20	20	0	0	0
	Техническая подготовка	94	10	12	10	12	8	12	10	10	10			
	Тактическая подготовка	34	4	4	4	4	4	4	4	4	2			
	Интегральная подготовка	24	2	4	4	2	2	2	4	2	2			
	Инструкторская и судейская практика	0												
	Восстановительные мероприятия	0												
	Текущая, промежуточная и итоговая аттестация	10	2			4				4				
	Соревновательная деятельность	24			6		6		6		6			
5	Самостоятельная работа	42										22	20	
	ИТОГО часов:	414	36	40	42	40	36	36	42	40	42	40	20	0



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ ДО «СПОРТРЕЗЕРВ №11»
 С.А. Комарова

Учебный план на 52 недели
 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
 отделение волейбол (программа спортивной подготовки)

№	Раздел подготовки	НП 2-й	Т(СС)			ССМ свыше года
			1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й	
1	Общая физическая подготовка	130	120	92	96	116
2	Специальная физическая подготовка	56	76	108	122	218
3	Техническая подготовка	108	140	208	234	320
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	78	144	232	270	450
	<i>теоретическая</i>	12	12	18	20	24
	<i>тактическая</i>	66	84	110	146	270
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>		48	104	104	156
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	56	80	98	146
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	46	88	112	116	206
	<i>соревнования</i>	46	80	102	102	180
	<i>инструкторская и судейская практика</i>		8	10	14	26
	Всего часов (в год):	468	624	832	936	1456

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом, в %

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап									Этап ССМ		
	2-й, 3-й			1-й, 2-й			3-й			4-й, 5-й			свыше 2-х лет		
	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.
1. Общая физическая подготовка (%)	25-28	28	130	18-20	19	120	8-12	11	92	8-12	10	96	6-8	8	116
2. Специальная физическая подготовка (%)	10-12	12	56	10-14	12	76	12-14	13	108	12-14	13	122	14-17	15	218
3. Техническая подготовка (%)	22-23	23	108	23-24	22	140	24-25	25	208	24-25	25	234	20-25	22	320
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	15-20	17	78	22-25	23	144	25-30	28	232	25-30	29	270	26-32	31	450
<i>теоретическая</i>			12			12			18			20			24
<i>тактическая</i>			66			84			110			146			270
<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>						48			104			104			156
5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-14	11	50	8-10	9	56	8-10	10	80	8-10	10	98	8-10	10	146
6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	10-12	10	46	10-14	14	88	13-15	13	112	13-15	12	116	14-16	14	206
<i>соревнования</i>			46			80			102			102			180
<i>инструкторская и судейская практика</i>						8			10			14			26
Итого		100	468		100	624		100	832		100	936		100	1456

План-схема годовичного цикла подготовки игроков в волейболе на этапе начальной подготовки 2,3 года обучения

№	Раздел подготовки	часы	месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20
2	Специальная физическая подготовка	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12
3	Техническая подготовка	108	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	4	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	78	8	10	5	8	4	6	6	6	6	6	6	6	7
	<i>теоретическая</i>	12	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1
	<i>тактическая</i>	66	7	9	4	7	4	4	5	5	5	5	5	5	6
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>														
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	4	4	5	4	4	4	6	4	2	4	4	5	
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	46	0	2	8	4	8	2	8	6	8	0	0	0	
	<i>соревнования</i>	46		2	8	4	8	2	8	6	8				
	<i>инструкторская и судейская практика</i>														
	ИТОГО часов:	468	36	40	42	40	40	36	44	40	40	28	28	54	

**План-схема годовичного цикла подготовки игроков в волейболе
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 1, 2 года обучения**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	120	10	8	10	10	8	8	10	10	10	10	12	14
2	Специальная физическая подготовка	76	7	4	6	8	4	7	5	4	6	7	6	12
3	Техническая подготовка	140	16	12	12	12	8	12	12	12	12	10	10	12
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	144	12	11	12	13	10	13	12	12	12	8	7	22
	<i>теоретическая</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>тактическая</i>	84	7	6	7	8	5	8	7	7	7	7	6	9
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4			12
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	56	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	88	0	14	10	6	14	2	14	12	14	0	0	2
	<i>соревнования</i>	80		14	8	6	12	2	12	12	12			2
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	8			2		2		2		2			
	ИТОГО часов:	624	50	54	54	54	48	46	58	54	58	40	40	68

**План-схема годового цикла подготовки игроков в волейболе
 на тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 года обучения**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	6	8	8	8	10	4	4	12
2	Специальная физическая подготовка	108	10	8	10	10	8	8	8	10	10	6	6	14
3	Техническая подготовка	208	18	18	20	20	18	18	18	16	20	12	12	18
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	232	20	20	20	20	18	16	18	20	16	16	18	30
	<i>теоретическая</i>	18	2	2	2	2	2	1	1	2				4
	<i>тактическая</i>	110	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	10	10
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>	104	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	80	8	8	10	10	8	6	6	10	6	2	2	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	112	6	12	8	6	16	10	22	12	14	0	6	0
	<i>соревнования</i>	102	6	12	6	6	12	10	20	12	12		6	
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	10			2		4		2		2			
	ИТОГО часов:	832	70	74	76	74	74	66	80	76	76	40	48	78

**План-схема годового цикла подготовки игроков в волейболе
 на тренировочном этапе (спортивной специализации) 4, 5 года обучения**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	96	8	4	8	8	8	6	10	6	8	10	8	12
2	Специальная физическая подготовка	122	10	6	10	10	10	8	10	8	10	10	10	20
3	Техническая подготовка	234	22	20	22	22	22	18	22	20	18	12	12	24
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	270	24	24	24	24	24	24	28	24	22	10	10	32
	<i>теоретическая</i>	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	<i>тактическая</i>	146	12	12	12	12	12	12	16	12	10	10	10	16
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10			14
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	98	8	6	8	8	8	6	8	8	8	8	10	12
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	116	6	6	8	16	12	10	24	14	14	0	6	0
	<i>соревнования</i>	102	6	6	6	12	12	10	20	12	12		6	
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	14			2	4			4	2	2			
	ИТОГО часов:	936	78	66	80	88	84	72	102	80	80	50	56	100

**План-схема годичного цикла подготовки игроков в волейболе
на этапе совершенствования спортивного мастерства старше 2-х лет обучения**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	116	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	218	20	18	18	18	16	20	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	320	26	28	26	28	22	24	28	28	26	28	28	28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	450	36	40	38	40	30	34	38	38	36	40	40	40
	<i>теоретическая</i>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>тактическая</i>	270	22	24	24	24	18	20	22	22	22	24	24	24
	<i>психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>	156	12	14	12	14	10	12	14	14	12	14	14	14
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	146	14	12	12	14	10	12	12	12	12	12	12	12
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	206	16	18	20	18	12	18	18	18	20	16	16	16
	<i>соревнования</i>	180	14	16	16	16	12	14	16	16	14	16	16	14
	<i>инструкторская и судейская практика</i>	26	2	2	4	2		4	2	2	6			2
	ИТОГО часов:	1456	122	126	124	128	96	118	124	124	122	124	124	124