



## **Пояснительная записка к учебному плану МАУДО «СДЮСШОР №11»**

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

МАУДО «СДЮСШОР №11» работает по предпрофессиональной программе, программе спортивной подготовки, разработанных на основе Федеральных государственных требований по командным видам спорта с учетом 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 основе:

- положения об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан, утвержденного Постановлением КМ РТ от 24 августа 2010 г. N 678 (в ред. постановлений км рт от 08.10.2010 n 790, от 03.12.2010 n 987, от 30.04.2011 n 356, от 01.06.2012 n 464, от 31.10.2012 n 932, от 30.01.2013 n 50, от 29.04.2013 n 298, от 26.10.2013 n 796, от 31.12.2013 n 1105, от 27.06.2014 n 443);

- 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»;

- 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 настоящей программе 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 срезноованиях, 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, обучение 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 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 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	832 - 936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 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 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12



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

№	Раздел подготовки	Т(СС)			ССМ	
		1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	125	125	112	100	116
2	Специальная физическая подготовка	87	109	131	212	248
3	Техническая подготовка	150	208	234	312	364
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138	208	243	324	378
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	62	83	94	125	146
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	62	99	122	175	204
7	<b>Всего часов (в год):</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

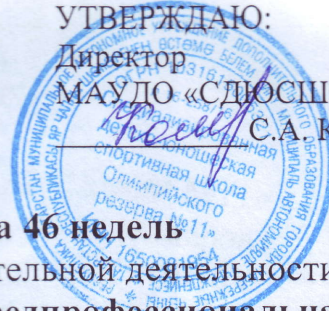
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол в соответствии с федеральным стандартом (52 недели), в %

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8
2	Специальная физическая подготовка	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17
3	Техническая подготовка	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУДО «СПОРТШКОЛ №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	2-й, 3-й
Год обучения		1-й	2-й, 3-й
Количество часов в неделю		6	9
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	27	41
2.	Общая физическая подготовка	69	83
3.	Специальная физическая подготовка	42	62
4.	Избранный вид спорта, в т.ч.:	138	208
5.	Самостоятельная работа		20
Итого за 46 недель, час		276	414

Соотношение объемов обучения по предметным областям программы, %

Предметная область		НП		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Год обучения		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1.	Теория и методика физической культуры и спорта, %	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка, %	25	20	20
3.	Специальная физическая подготовка, %	15	15	15
4.	Избранный вид спорта (волейбол), %	50	50	50
5.	Самостоятельная работа, %		5	5
Итого за 46 недель, %		100	100	100

В пачке про лито, пронумеровано и скреплено печатью

6 (шесть) лп. .св

Директор

МАУДО «СДЮСШОР №11»

С.А. Комарова



Итого	
1-й	270
2-й	138
3-й	63
4-й	83
5-й	41
6-й	9
Итого	414

Итого	
1 кв.	100
2 кв.	20
3 кв.	12
4 кв.	52
5 кв.	10
6 кв.	10
Итого	100