

Согласовано
Начальник УФиС
Исполнительного комитет
г.Набережные Челны



Н.Ш.Безрукова



Утверждено
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Челны-Экстрим»



А.В. Юрин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Челны - Экстрим»

на 2015\2016 учебный год

Составитель
Зам. директора по УВР



Т.М. Маркова

Согласовано
Заведующей сектором
орг. работы УФиС

Г.Р. Гребенщикова

г. Набережные Челны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МАУ ДО «ДЮСШ «ЧЕЛНЫ - ЭКСТРИМ»

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, посредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля (или) по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Периодизация спортивной подготовки учащихся заключается в делении её на годовые и полугодовые циклы, макро и микроциклы, этапы и периоды, а так же соотношение их и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях; характером вида спорта; уровнем подготовленности спортсмена; становлением личности и индивидуальности развития его как спортсмена; освоением новейших технологий и применением инновационных методов обучения.

К дополнительным образовательным программам относятся образовательные программы следующей направленности:

- картинг;
- парусный спорт;
- регби;
- настольный теннис - реализуемые в МАУ ДО «ДЮСШ «Челны-Экстрим», где они являются основными.

В основу программ заложены нормативно-правовые основы и составлены на основе нормативных документов Министерства спорта РФ (приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта), нормативных документов Министерства образования РФ (приказ Минобрнауки РФ № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». нормативными документами Министерства образования РФ и №329-ФЗ О физической культуре и спорте в РФ. Приказ Министерства спорта России от 18.06.2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»; Приказ Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 696 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт»; Приказ Министерства спорта России от 30.12.2014 г. № 1106 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби»; примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-технических школ по виду спорта картинг и на основании Стандартов второго поколения: «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения».

Целями и задачами дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта: по картингу, парусному спорту, регби, настольному теннису является повышение эффективности работы школы, отвечающей современным требованиям подготовки спортивного резерва; обеспечение обучения, воспитания, развития детей.

Содержание программ соответствует:

- соответствующему уровню образования;
- направлениям;
- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах, формах, методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом; средствах обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса происходит на основе соблюдения следующих принципов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

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

предусматриваются следующие основные этапы подготовки

	Этапы подготовки	Период	Возраст
1.	Начальной подготовки	До года, свыше года	7-12 лет
2.	Тренировочный (СС)	От года до 5 лет	9-18 лет

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 избранным видам спорта:

настольный теннис:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

регби:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18

парусный спорт:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8 - 10

картинг:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	5-12	10 8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7-14-18	7-6

Режимы учебно-тренировочной работы и примерный возраст для зачисления в спортивно-тренировочные группы

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды обучения (лет)	Максимальное количество учебных часов в неделю
Начальная подготовка (НП)	7-12 мальчики девочки	до года	6
		свыше года	9
Тренировочный (СС)	9-22 юноши девушки	до 2-х лет	9-12
		свыше 2-х лет	15-18

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и общеконандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, сдача контрольных

Регби	Предпрофессиональная программа	6	312	6						52	9-18 лет
		6	312	6						52	
		6	312	6						52	
		9	468		9					52	
		9	468		9					52	
		15	780			15				52	
		16	832				16			52	
		18	936				18			52	
		20	1040					18		52	
			Всего в год:	283		60	36	24	12	49	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта:

настольный теннис:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастера
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Самостоятельная работа обучающихся в пределах (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Самостоятельная работа обучающихся в пределах (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10

регби:

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастера
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-48	25-30	20-25	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	20-30	30-35	40-48	35-45
Техническая подготовка (%)	20-25	25-30	20-25	15-20	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	4-8	8-10	10-15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	7-9	9-10	10-12
Самостоятельная работа обучающихся в пределах (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10

ВИДЫ СПОРТА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ:

парусный спорт:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастера
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52 - 57	45 - 50	27 - 37	17 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	46 - 52
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7
Самостоятельная работа обучающихся в пределах (%)	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10

картинг:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастера
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52 - 57	45 - 50	27 - 37	17 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	46 - 52