

«Рассмотрен»

На заседании тренерского совета
№ 1 «16» августа 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора №38

/А.С. Аюпов/

«16» августа 2019г.

**Годовой тренировочный план
работы по спортивной аэробике
МАУ «Спортивная школа
по хоккею «Ледок»
на 2019/2020 тренировочный год**

г. Нурлат

Пояснительная записка

В целях организации образовательного процесса МАУ «Спортивная школа по хоккею «Ледок» руководствуется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ на территории РФ от 1995 года.
4. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность школ на территории РТ от 2007 года.
5. Типовые положения об учреждениях дополнительного образования детей утвержденным Постановлением Права РФ от 7.03.1995 г. ~ 233,3.
6. Программа для ДЮСШ: «Спортивная аэробика»

Детско-юношеская спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, признана, способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учебный план многолетней подготовки юных спортсменов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Учебный план многолетней подготовки реализует принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению оставленных перед каждым этапом задач.

Спортивно-оздоровительный этап

- формирование у них стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- овладение основами техники спортивной аэробики;
- подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование у детей интереса к спорту и спортивной аэробике;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники;
- овладение основами соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный этап

Задачи начальной специализации

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной скоростной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование;
- совершенствование соревновательной деятельности;
- формирование умения готовиться к соревнованиям.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в соответствии с планами и учебной программы устанавливаются следующие виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, в том числе в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская судейская практика обучающихся.

1. Продолжительность учебных полугодий:

Учебное полугодие	Срок начала и окончание полугодий	Продолжительность учебных полугодий
I полугодие	01.09.2019 г. - 01.01.2020 г.	17 недель
II полугодие	02.01.2020 г. – 31.08.2020 г.	35 недель

2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

1-ый этап – контрольно-переводные испытания по специальной физической (СФП) и технической подготовленности (ТТП);

2-ой этап – контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточные контрольные испытания – апрель-май 2020г.

Итоговые (переводные) испытания – конец августа 2020г.

Обучающиеся, не прошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в дополнительные сроки.

3. Регламентирование образовательного процесса:

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 августа. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. и заканчиваются не позднее 20.00ч. Расчет учебной нагрузки производится в академических часах

Продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 1 часа (45 мин.)
- начальном этапе – 2 часов (90 мин.)
- учебно-тренировочном этапе – 3 часов (135 мин.)

В период каникул в общеобразовательных школах в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180мин.)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 мин.)

Введено в действие
приказом директора

№ 38 от 16.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете МАУ ДО
«ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»
№ 1 от «16» августа 2019г.

Годовой учебный план по спортивной аэробике на 2019/2020 учебный год.

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка		Тренировочный этап начальной специализации (до 2-х лет)		Тренировочный этап углубленной специализации (до 3-х лет)		
		Весь этап	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й
Часов в неделю	4	6	9	9	12	14	16	18
Теоретическая подготовка	4	15	24	24	33	33	38	40
Общеспортивная подготовка	71	76	70	43	30	25	25	25
Специальная физическая подготовка	59	43	83	83	88	88	95	115
Акробатика	-	34	55	40	78	83	88	95
Хореография	-	40	75	65	83	83	88	95
Специальная техническая подготовка	50	64	103	153	228	318	384	436
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4	6	8	10
Восстановительные мероприятия	-	4	4	4	8	8	10	12
Общее количество часов за 46 недель	184	276	414	414	552	644	736	828
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря	-	36	54	54	72	84	96	108
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях (кол-во в год)	-	1	4	8	10	10	12	14
Медицинское обследование		Вне сетки часов						
Итого	184	312	468	468	624	728	832	936

**План распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп
1, 2, 3 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) 46 недель
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	-	71
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	7	6	7	6	7	-	-	-	59
Хореографическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Специальная техническая подготовка	5	6	5	6	6	5	6	5	6	-	-	-	50
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	4
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	20	21	20	21	21	20	21	20	20	-	-	-	184

ИТОГО: за 46 недель 184 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
1 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2		1	15
Общая физическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7	76
Специальная физическая	3	4	4	3	4	4	3	4	4	7		3	43
Хореографическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	40
Акробатика	4	3	3	4	3	3	4	3	3			4	34
Специальная техническая	7	6	6	7	6	6	7	6	6			7	64
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-
Восстановительные мероприятия		1	1		1			1					
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										10	26		36
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				
Контрольные соревнования (кол-во в год)			1										
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

ИТОГО: за 52 недели 312 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
2 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	24
Общая физическая	5	6	6	6	6	6	6	6	6	11		6	70
Специальная физическая	7	7	8	7	7	7	8	7	7	10		8	83
Хореографическая	8	7	8	7	8	7	8	7	8			7	75
Акробатика	5	6	5	6	5	6	5	6	5			6	55
Специальная техническая	11	10	10	10	11	10	10	10	11			10	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-
Восстановительные мероприятия		1		1		1		1					4
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										15	39		54
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)			1	1	1	1							4
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

ИТОГО: за 52 недели 468 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
1 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	24
Общая физическая	4	3	3	4	4	4	4	3	4	7		3	43
Специальная физическая	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7		8	83
Хореографическая	6	7	6	7	6	7	6	7	6			7	65
Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	40
Специальная техническая	14	15	15	14	15	14	14	15	15	7		15	153
Инструкторская и судейская практика			1				1						2
Восстановительные мероприятия		1		1		1		1					4
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										15	39		54
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)			2	2	2	2							8
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

ИТОГО: за 52 недели 468 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
2 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Общая физическая	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3		3	30
Специальная физическая	8	7	8	8	7	8	7	8	7	13		7	88
Хореографическая	8	9	8	8	8	8	8	9	8			9	83
Акробатика	7	8	7	8	8	8	8	8	8			8	78
Специальная техническая	22	22	21	21	22	21	21	21	22	13		22	228
Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1						4
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										20	52		72
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)			2	2	2	2	2						10
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

ИТОГО: за 52 недели 624 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
3 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Общая физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	25
Специальная физическая	8	7	8	8	7	7	7	7	7	15		7	88
Хореографическая	8	9	8	8	9	8	8	8	8			9	83
Акробатика	8	9	8	8	8	9	8	9	8			8	83
Специальная техническая	31	30	30	30	30	31	31	30	30	15		30	318
Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1		1	1					6
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										24	60		84
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)			2	2	2	2	2						10
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60	728

ИТОГО: за 52 недели 728 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
4 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3		4	38
Общая физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	25
Специальная физическая	8	8	8	7	8	8	8	7	7	18		8	95
Хореографическая	9	8	9	9	9	9	9	9	8			9	88
Акробатика	8	9	9	9	9	9	8	9	9			9	88
Специальная техническая	37	37	37	36	36	36	37	36	37	18		37	384
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	1				10
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										27	69		96
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)		2	2	2	2	2	2						12
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	70	70	70	69	69	69	69	69	69	69	69	70	832

ИТОГО: за 52 недели 832 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
5 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4		4	40
Общая физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	25
Специальная физическая	10	9	9	9	9	9	9	10	10	21		10	115
Хореографическая	10	10	9	9	9	9	9	10	10			10	95
Акробатика	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9		10	95
Специальная техническая	41	42	42	42	42	42	42	41	41	20		41	436
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1					10
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	1	1	1				12
Учебно-тренировочные сборы в условиях спортивного лагеря										30	78		108
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Контрольные соревнования (кол-во в год)		2	2	2	2	2	2	2					14
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

ИТОГО: за 52 недели 936 ч.