

«Рассмотрен»

На заседании тренерского совета

№ 1 «16» августа 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора №38

/А.С. Аюпов/

«16» августа 2019г.

**Годовой план работы по прыжкам на батуте,
акробатической дорожке
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: «Прыжки на батуте, акробатической дорожке»

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 по прыжкам на батуте, акробатической дорожке;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- овладение основами техники;
- подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование у детей интереса к спорту и прыжкам на батуте, акробатической дорожке;
- 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.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности .

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточные контрольные испытания – апрель-май 2020г.

Итоговые (переводные) испытания – конец августа 2020г.

Обучающиеся, непрошедшие 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 прыжкам на батуте, акробатической дорожке на 2019/2020 учебный год.

№ п/п	Наименование этапа обучения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап базовой подготовки		Тренировочный этап спортивной специализации			Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	до 1 года	свыше 1 года	всм
		1 г.о.	Св.2	Св.3	1 г.о.	2 г.о.	г.о.	4 г.о.	5 г.о.	До года	Св.2 лет	
1	Теоретическая	5%	5%	5%	6%	6%	6%	6%	6%	7%	7%	6%
		12,6	16,8	18,9	33,1	38,6	44,2	49,7	55,2	77,3	83,7	82,8
		12	16	19	34	38	44	50	56	77	82	82
2	Общая и спец.	25%	23%	23%	22%	18%	18%	16%	15%	14%	14%	14%
		63,0	77,3	86,9	121,4	115,9	132,5	132,5	138,0	154,6	167,4	193,2
		64	78	87	122	116	132	134	138	155	168	194
3	Избранный вид	45%	45%	45%	45%	47%	47%	49%	49%	49,5 %	49%	49%
		113,4	151,2	170,1	248,4	302,7	345,9	405,7	450,8	546,5	586,0	676,2
		112	150	170	248	302	346	404	450	546	586	676
4	Хореография	20%	20%	20%	20%	22%	22%	22%	23%	23%	24%	25%
		50,4	67,2	75,6	110,4	141,7	161,9	182,2	211,6	253,9	287,0	345,0
		52	68	76	ПО	142	162	182	212	254	288	346
5	Самостоят-я	5%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	6,5%	6%	6%
		12,6	23,5	26,5	38,6	45,1	51,5	58,0	64,4	71,8	71,8	82,8
		12	24	26	38	46	52	58	64	72	72	82
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		252	336	378	552	644	736	828	920	1104	1196	1380
сумма часов		252	336	378	552	644	736	828	920	1104	1196	1380