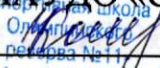


СОГЛАСОВАНО
Начальник УФиС ИК
г. Набережные Челны

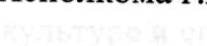
 Н.Ш.Безрукова
«» 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «СДЮСШОР №11»
 С.А. Комарова
«» 2017 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва №11»
города Набережные Челны
на 2017/18 учебный год

Согласовано:
Заведующая оргсектором УФКиС
Исполкома г.Набережные Челны
 Г.Р.Гребенщикова

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

г.Набережные Челны
2017 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 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 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 - 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 46 недель
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
отделение волейбол
(дополнительная предпрофессиональная программа)

Разделы подготовки		Этап начальной подготовки	
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
	Техническая подготовка	47	63
	Тактическая подготовка	25	34
	Интегральная подготовка	23	32
	Психологическая подготовка	+	+
	Инструкторская и судейская практика	-	-
	Восстановительные мероприятия	+	+
	Текущая, промежуточная и итоговая аттестация	18	22
	Соревновательная деятельность	25	36
	Тренировочные сборы (кол-во дней)		7-18
5.	Самостоятельная работа		20
Итого		276	414

Соотношение объемов обучения по предметным областям программы, %

Предметная область		НП		
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



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУДО «СДЮСШОР №11»
 С.А. Комарова

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

№	Раздел подготовки	НП	Т(СС)				ССМ
		2-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й		свыше года
1	Общая физическая подготовка	130	124	92	94		116
2	Специальная физическая подготовка	56	76	108	122		218
3	Техническая подготовка	108	150	208	234		320
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	156	240	262		450
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	56	56	76	94		146
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	48	62	108	130		206
	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		Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап								Этап совершенство вания спортивного мастерства	
			2-й, 3-й		1-й, 2-й		3-й		4-й, 5-й			
			норм. по ФССП (%)	факт (%)	норм. по ФССП (%)	факт (%)	норм. по ФССП (%)	факт (%)	норм. по ФССП (%)	факт (%)		
1.	ОФП (%)	25-28	28	18-20	20	8-12	11	8-12	10	6-8	8	
2.	СФП (%)	10-12	12	10-14	12	12-14	13	12-14	13	14-17	15	
3.	Техническая подготовка (%)	22-23	23	23-24	24	24-25	25	24-25	25	20-25	22	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	15-20	15	22-25	25	25-30	29	25-30	28	26-32	31	
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-14	12	8-10	9	8-10	9	8-10	10	8-10	10	
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	10-12	10	10-14	10	13-15	13	13-15	14	14-16	14	
Итого, %			100		100		100		100		100	