

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 дам 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 также 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.

редусматриваются 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:

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
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 общекомандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, сдача контрольных

нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

**ОСОБЕННОСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ
(ПЕРИОДОВ) ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) <1>	Углубленной специализации	Устанавливается образовательной организацией	8 - 10	12	18
	Начальной специализации		10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается образовательной организацией	12 - 14	20	8
	До одного года		14 - 16	25	6

Примечание:

<1> В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

<3> В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Виды спорта	Программы для ДЮСШ	Продолж- ность программ /часов/	Кол-во часов в неделю по годам обучения								Возраст обуч-ся (лет)	Мощность программ (охват детей)	
				в нед.	в год	НП 1	НП 2	Т (СС) 1	Т (СС) 2	Т (СС) 3	Т (СС) 4	Т (СС) 5		
	Настольный теннис	Предпрофессиональная программа	6 6 9 12 12 16 18	312 312 468 624 624 832 936	6 6 9 12 12								52 52 52 52 52 52 52	7-18 лет 15 15 14 10 10 8 8
	Картинг	Предпрофессиональная программа	6 9 12 18	312 468 624 936	6	9				12			52 52 52 52	8-18 лет 10 8 6 3
	Парусный спорт	Предпрофессиональная программа	6 6 6 6 12 18	312 312 312 312 624 936	6 6 6 6						12		52 52 52 52 52 52	9-18 лет 15 15 15 15 12 8

	Регби	Предпрофессиональная программа	6 6 6 9 9 15 16 18 20	312 312 312 468 468 780 832 936 1040	6 6 6 9 9							52 52 52 52 52 52 52 52 52	9-18 лет
		Всего в год:	283	60	36	24	12	49	52	54			

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства	
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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 совершенствования спортивного мастерства	
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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 совершенствования спортивного мастерства	
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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 совершенствования спортивного мастерства	
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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	