

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения армрестлинга**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»»

(Signature) А.С. Кузнецов
«___» _____ 20__ г.

№	Разделы подготовки	Т(СС)	ССМ		ВСМ
		2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	22	70	76	136
2	Общая физическая подготовка	286	360	386	411
3	Специальная физическая подготовка	156	410	440	595
4	Технико-тактическая подготовка	112	278	306	348
5	Участие в соревнованиях	18	54	58	76
6	Инструкторская и судейская практика	8	22	28	38
7	Восстановительные мероприятия	18	44	48	50
8	Контрольные и переводные испытания	4	10	10	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	1248	1352	1664
	Количество часов в неделю	12	24	26	32

Примерный план-график распределения учебных часов отделения армрестлинг
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2 года обучения



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«__» 20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	История развития армрестлинга в России	1	1											
2	Физкультура и спорт в России	1	1											
3	Гигиена, режим, питание, закаливание	2						1						1
4	ТБ на тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
5	Основы техники и тактики ведения поединка	4		1		1			1		1			
6	Моральная и психологическая подготовка	1			1									
7	Правила соревнований	2					1							1
8	Основы методики обучения	2			1								1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль	1								1				
10	Строение организма человека	1												
12	Морально-волевой облик спортсмена	2				1	1					1		
13	Специальная и физическая подготовка	1								1				
14	Сгонка веса армборца	2							1		1			
ИТОГО часов:		22	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2

ПРАКТИКА:

1	ОФП	286	24	20	24	21	24	24	24	23	23	27	26	26
2	СФП	156	14	14	12	14	12	10	10	12	10	14	16	18
3	Технико-тактическая подготовка	106	8	10	10	10	10	9	11	8	10	8	6	6
4	Психологическая подготовка	6		2		2				2				
5	Участие в соревнованиях	18		4	4	4	2		2		2			
6	Инструкторская и судейская практика	8	2		2		2			2				
7	Контрольные и переводные испытания	4	2								2			
8	Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		602	51	52	54	53	52	44	49	49	48	50	49	51
ВСЕГО часов:		624	54	53	56	55	54	46	51	51	50	51	50	53

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения армрестлинга
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника армспорта	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	2											1	1
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2				1						1		
	Сгонка веса	4		1				1		1				1
8	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
10	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	10		1	2		2	1		2		1	1	
13	Фармакология и витаминизация	6	1				2			1	1		1	
14	Моральная и психологическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		1
	ИТОГО часов	70	5	6	7	7	7	5	7	6	5	4	5	6
ПРАКТИКА														
1	ОФП	360	30	27	29	27	28	29	29	30	32	33	33	33
2	СФП	410	35	34	33	32	35	33	32	32	33	37	38	36
3	Техническая подготовка	278	23	24	24	24	23	24	24	25	23	22	21	21
5	Восстановительные мероприятия	44	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	22	1	2	2	4	2	1	2	2	2	2		2
7	Участие в соревнованиях	54		8	8	8		8	8	4	2		2	6
8	Контрольные испытания	10	4				2			2	2			
9	Медицинское обследование	4	2						2					
	ИТОГО часов	1178	97	98	99	99	94	98	98	99	98	98	98	102
	ВСЕГО часов	1248	102	104	106	106	101	103	105	105	103	102	103	108

Примерный план-график распределения учебной часов отработки армрестлинг
на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 г.о.

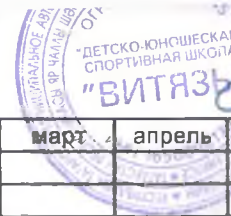


Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«___» 20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника армспорта	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
5	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4				1				1		1		1
7	Сгонка веса	4	2					1				1		
8	Планирование тренировки	8	1		1			2	1		1	1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
10	Организация и проведение соревнований	4				1	1		1				1	
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	10		1	2		2	1		2		1	1	
13	Фармакология и витаминизация	8	1	1			1			1	2	1	1	
14	Моральная и психологическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		1
ИТОГО часов		76	8	6	7	6	7	7	6	6	7	6	5	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	386	31	31	30	31	31	32	31	29	33	36	35	36
2	СФП	440	38	36	36	35	36	36	36	35	36	37	42	37
3	Техническая подготовка	306	25	25	27	26	26	25	26	25	25	24	26	26
5	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	28	4	4	4	4			4	2	2	2		2
7	Участие в соревнованиях	58		8	8	8	8		8	8		4		6
8	Контрольные испытания	10	2	2		2					4			
9	Медицинское обследование		2						2					
ИТОГО часов		1276	102	110	109	110	105	97	109	103	104	107	107	111
ВСЕГО часов		1352	112	116	116	116	112	104	115	109	111	113	112	116



А.С. Кузнецов
20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Развитие армрестлинга в России	2										1		1
2	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
3	Техника спортивного плавания	6	1			1	1		1	1	1			
4	Тактическая подготовка	6		1	2	1		1		1	1			
5	Физическая подготовка	6		1				1			1	1	1	1
6	Периодизация спортивной тренировки	6	1					1	1			1	1	1
7	Основы методики обучения	10		1	1	2			1	1	2	2		
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	8			1		1		1		1	1	2	1
9	Планирование тренировки	10	2	2		2		1			1	1	1	
10	Характеристика тренировки	8		1			2				1	1	1	2
11	Организация и проведение соревнований	8	2						2		2	2		
12	Правила соревнований	2										1		1
13	Просмотр и анализ соревнований	34		2	2	2	4	4	6	6	4	2	2	
14	Фармакология и витаминизация	10					2			2			2	4
15	Моральная и психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	2	1	2	1		1	2
ИТОГО часов		136	9	10	8	10	11	11	13	13	14	13	11	13
ПРАКТИКА														
1	ОФП	411	32	32	34	32	36	39	32	32	30	36	38	38
2	СФП	595	48	46	48	46	47	50	48	48	48	56	52	58
3	Техническая подготовка	348	30	26	27	27	28	30	30	28	28	30	32	32
4	Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	38	4	6	6	6	6		3	3			4	
7	Участие в соревнованиях	76	10	8	8	8	8		8	10	10			6
8	Контрольные испытания	10	2	2		2					4			
9	Медицинское обследование	4	2			1			1					
ИТОГО часов		1528	130	124	127	126	130	123	125	125	124	126	130	138
ВСЕГО часов		1664	138	135	134	133	144	139	140	141	148	141	137	134

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ

По видам спорта

МАУДО «ДЮСШ «Витязь» в своей работе использует:

- Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Плавание». Программа рассчитана на 8 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4,5 годов.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» №164 от 03.04.2013 г. Программа рассчитана на 11 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4,5 годов, ССМ 1,2 годов и ВСМ.
- Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Армспорт» (армрестлинг). Программа рассчитана на 6 лет обучения в группах НП 1,2 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армспорт» №931 от 12.10.2015 г. Программа рассчитана на 9 лет обучения в группах НП 1,2 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов, ССМ 1,2 годов и ВСМ.
- Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах». Программа рассчитана на 6 лет обучения в группах НП 1,2 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах» на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах» №625 от 01.06.2016 г. Программа рассчитана на 9 лет обучения в группах НП 1,2 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов, ССМ 1,2 годов и ВСМ.
- Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская борьба)». Программа рассчитана на 7 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» №145 от 27.03.2013 г. Программа рассчитана на 11 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов, ССМ 1,2,3 годов и ВСМ.
- Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Корэш». Программа рассчитана на 7 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Корэш» на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта корэш» №1102 от 30.12.2014 г. Программа рассчитана на 11 лет обучения в группах НП 1,2,3 годов, Т(СС) 1,2,3,4 годов, ССМ 1,2,3 годов и ВСМ.

Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Развитие армрестлинга в России	2										1		1
2	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
3	Техника спортивного плавания	6	1			1	1		1	1	1			
4	Тактическая подготовка	6		1	2	1		1		1	1			
5	Физическая подготовка	6		1				1			1	1	1	1
6	Периодизация спортивной тренировки	6	1					1	1			1	1	1
7	Основы методики обучения	10		1	1	2			1	1	2	2		
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	8			1		1		1		1	1	2	1
9	Планирование тренировки	10	2	2		2		1			1	1	1	
10	Характеристика тренировки	8		1			2				1	1	1	2
11	Организация и проведение соревнований	8	2						2		2	2		
12	Правила соревнований	2										1		1
13	Просмотр и анализ соревнований	34		2	2	2	4	4	6	6	4	2	2	
14	Фармакология и витаминизация	10					2			2			2	4
15	Моральная и психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	2	1	2	1		1	2
ИТОГО часов		136	9	10	8	10	11	11	13	13	14	13	11	13
ПРАКТИКА														
1	ОФП	411	32	32	34	32	36	39	32	32	30	36	38	38
2	СФП	595	48	46	48	46	47	50	48	48	48	56	52	58
3	Техническая подготовка	348	30	26	27	27	28	30	30	28	28	30	32	32
4	Восстановительные мероприятия	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	38	4	6	6	6	6		3	3			4	
7	Участие в соревнованиях	76	10	8	8	8	8		8	10	10			6
8	Контрольные испытания	10	2	2		2					4			
9	Медицинское обследование	4	2			1			1					
ИТОГО часов		1528	130	124	127	126	130	123	125	125	124	126	130	138
ВСЕГО часов		1664	138	135	134	133	144	139	140	141	148	141	137	134

20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых тренировочных занятиях в день – трех академических часов.

Время и окончание учебных занятий, их ежедневное количество и последовательность определяется расписанием, составленным тренером-преподавателем с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры-преподаватели по общей физической подготовке. Эти занятия проводятся в пределах количества часов учебной программы, установленных режимом учебно-тренировочной работы для данной группы.

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

На этап начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) норматив кандидата в Мастера спорта (первый спортивный разряд). Списки обучающихся этого этапа утверждаются по согласованию с уполномоченным Учредителем органом.

Возраст обучающихся в детско-юношеской спортивной школе должен соответствовать требованиям, указанным в учебных программах для детско-юношеских спортивных школ.

Зачисление обучающихся на этап начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление, перевод и выпуск обучающихся оформляется приказом директора детско-юношеской спортивной школы.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап подготовки производится решением педагогического совета детско-юношеской спортивной школы на основании выполнения ими программных требований.

Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения или этап подготовки, переводятся на спортивно-оздоровительный этап. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения, с которого были переведены на спортивно-оздоровительный этап.

Обучающиеся, не выполняющие одного из видов программных требований, но успешно выполнившие нормативные показатели физической и специальной подготовки, могут быть по решению педагогического совета переведены на следующий год обучения или этап подготовки.

Обучающиеся, заболевшие в период сдачи переводных контрольных нормативов, не выполнившие два и более нормативных показателя физической и специальной подготовки, сдают повторное испытание.

Обучающиеся не выполнившие повторное испытание на следующий год обучения или этап подготовки не допускаются. Такие спортсмены оставляются на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения или этап подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета детско-юношеской спортивной школы при разрешении врача, а также такие спортсмены могут быть оставлены на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В случае выбытия обучающихся в течение учебного года группы доукомплектовываются в месячный срок.