

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФиС Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

Безрукова Н.Ш.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от _____ 2014 г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР
«Олимпийский»

Касимов Р.Х.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Олимпийский» г.Набережные Челны
отделения дзюдо, бокса, спортивной акробатики, плавания

на 2014/2015 учебный год

Согласовано

Заведующий организационным сектором УФиС

Гребенщикова Г.Р.

1. Нормативная часть.

Учебный план разработан на основе Закона об образовании, программ «Дзюдо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту (2006 г.); «Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту (2007 г.); «Плавание. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенной Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту (2004 г.); «Акробатика. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», утвержденной Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту (1991 г.); методических рекомендаций отраслевой системы оплаты труда. Данные программы соответствуют Положению о ДЮСШ, Уставу.

В учебном плане раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Учебный план утверждает директор школы.

2. Методическая часть.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮСШОР системы образования Республики Татарстан. Режим учебно-тренировочной работы составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста, указанного в программах. Для одаренных детей, имеющих высокий уровень общей и специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний допускается снижение возраста, указанного в программах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основные задачи подготовки на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап:

- формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Этап тренировочный (период базовой подготовки, до 2 лет обучения)

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
- приобретение судейских навыков

Этап тренировочный (период спортивной специализации, до 3 лет обучения)

- совершенствование техники и тактики избранного вида;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта;
- приобретение судейских и инструкторских навыков

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики избранного вида;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
- получение категории «судья по спорту»

Примечание:

СО – спортивно-оздоровительные группы

НП – группы начальной подготовки

Т (СС) –тренировочные (спортивная специализация) группы

ССМ – группы совершенствования спортивного мастерства