

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УФиС

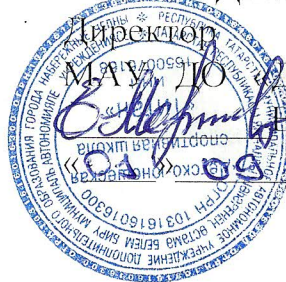
«Исполнительного комитета

г.Набережные Челны

_____ Н.Ш.Безрукова

«_____» 20____ г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор _____ ДЮСШ «Титан»

_____ Е.А.Моргачев

«_____» 2015 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Набережные Челны
«Детско-юношеской спортивной школы «Титан»

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий оргсектором УФиС

Исполнительного комитета

г.Набережные Челны

_____ Г.Р.Гребенщикова

Составитель:

Зам.директора

М.А.Нурисламова

Пояснительная записка

Учебный план для МАУ ДО «ДЮСШ «Титан» составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»; типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом МАУ ДО «ДЮСШ «Титан»; учебно-образовательными программами по видам спорта и СанПин. В Детско-юношеской спортивной школе «Титан» культивируются следующие виды спорта: лыжные гонки, спортивные бальные танцы. Все программы предусматриваются многоуровневыми сроками реализации, пять и более лет. Список образовательных программ, по которым работает спортивная школа:

Лыжные гонки – общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп, предпрофессиональная программа на основании НСОТ и федерального стандарта, приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки”

Спортивные танцы – общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп, предпрофессиональная программа на основании НСОТ и федерального стандарта, Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1077 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт”

Учебный план ДЮСШ – документ, в котором реализуется конкретное содержание образования путем определения количества и название направлений деятельности; последовательность изучения по годам обучения. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебный план дает возможность ДЮСШ определить в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности. Он

ориентирован на дифференциацию обучения и развитие личности ребенка в условиях ДЮСШ. Введение учебного плана предполагает:

- удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей;
- повышение качества знаний, умений и навыков обучающихся;
- создание условий для самоопределения и развития личности обучающихся.

Учебный план составлен на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха. Объем недельной учебной нагрузки, согласно Положению о новой системе оплаты труда (утв. Постановлением КМ РТ от 24 августа 2010 г. №678). Продолжительность академического часа составляет 45 минут

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Основные показатели выполнения программных требований

На спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На тренировочный этап:

*** Начальная специализация:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

*** Углубленная специализация:**

- совершенствование техники;

- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретичного раздела программы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №2

**Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности
лыжные гонки**

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно- нормативных требований (КНТ), III юн.разряды
	Свыше 1 года	9	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, II и Юн.разряды
	Свыше двух лет	14-18	Выполнение КНТ III-I взр.разряды
Совершенствования спортивного мастерства		24-26	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, Мастер спорта

Таблица 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, %**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Таблица №4

**Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности
спортивных балльных танцев**

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно- нормативных требований (КНТ), кл.Н
	Свыше 1 года	9	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, Кл.Н,Е,Д
	Свыше двух лет	14-18	Выполнение КНТ Кл. Д,С,В,А
Совершенствования спортивного мастерства		24-26	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта кл. А,В,С
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, Мастер спорта Кл. М

Таблица №5

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, %**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50	40	35	30	20	10
Специальная физическая подготовка (%)	15	20	20	20	20	20
Техническая подготовка (%)	15	20	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания, участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)	10	10	10	15	20	30
Восстановительные мероприятия	-	-	5	5	10	10