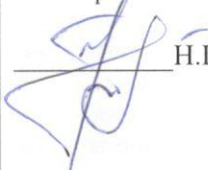


Согласовано
Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г.Набережные Челны


Н.Ш.Безрукова



Утверждено
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Челны-Экстрим»


А.В. Юрин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города
Набережные Челны

«Детско-юношеская спортивная школа «Челны - Экстрим»

на 2016\2017 учебный год

Составитель
Зам. директора по УВР

 Т.М. Маркова

Согласовано
Заведующей сектором
орг. работы УФиС

 Г.Р. Гребенщикова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ МАУ ДО «ДЮСШ «ЧЕЛНЫ - ЭКСТРИМ»

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (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 так же 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
- бадминтон - 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.

Требования к минимуму содержания программ:

- теория и методика ФК и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Основная цель программ спортивной подготовки заключается в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу:

- общая физическая подготовка (%)
- специальная физическая подготовка (%)
- техническая подготовка (%)
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)
- самостоятельная работа обучающихся в пределах (%)

В ходе ее реализации можно выделить 3 последовательных этапа обучения

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

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.

Предусматриваются 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:
настольный теннис:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-12

бадминтон:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-12

регби:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

парусный спорт:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	15
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	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9-14	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)	7-10 мальчики девочки	до года	6
		свыше года	9
Тренировочный (СС)	9-22 юноши девушки	до 2-х лет	9-12
		свыше 2-х лет	15-20