

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Родионово-Несветайского района  
детско-юношеская спортивная школа «Радуга»  
(МБУ ДО ДЮСШ «Радуга»)**

**Пояснительная записка  
к учебному плану  
на 2018-2019 учебный год  
МБУ ДО ДЮСШ «Радуга»**

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ «Радуга» для дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта на 2018/19 учебный год составлен в соответствии:

- Федерального закона об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письма Минспорта России от 12.04.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- постановления Министерства здравоохранения «О введение в действие санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14 от 13.10.2014 года.

Детско-юношеская спортивная школа «Радуга» (далее ДЮСШ) - учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по общеобразовательным программам по видам спорта: футбол, шахматы, скалолазание, художественная гимнастика и общая физическая подготовка.

В основу учебного плана заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Учебный план реализуется с учетом следующих принципов:

- **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этим этапам, 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 в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных способностей каждого спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В учебно-тренировочном процессе реализуются не только общие принципы обучения и воспитания юного спортсмена, но и специальные, присущие только системе спортивной подготовки, а именно:

- ✓ направленность на совершенствование специальных способностей и их максимальное развитие;
- ✓ единство общей и специальной подготовки;
- ✓ непрерывность и волнообразность динамики тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса.

Учебный план составлен на основе образовательных программ по видам спорта в соответствии с этапами многолетней подготовки спортсменов:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО)
- Этап начальной подготовки (НП)
- Учебно-тренировочный этап (УТ)

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

### **Спортивно-оздоровительный этап.**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий этап обучения

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами выбранного вида спорта.

#### **Этап начальной подготовки.**

#### **Срок освоения 2-3 года в зависимости от выбранного вида спорта.**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

- Укрепление здоровья, качественных показателей физического развития;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- Выявление задатков и способностей детей;
- Привитие стойкой мотивации к занятиям спортом;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Подготовка к соревновательным условиям.

На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. При условии выполнения разрядных требований, по окончании этапа НП занимающийся переводится на следующий этап обучения.

#### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

#### **Учебно-тренировочный этап (УТ)**

УТ этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших врачебно-физкультурную диспансеризацию, успешно освоивших этап

начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и выполнения разрядных требований.

Учебно-тренировочный этап делится на два периода:

Период начальной спортивной специализации (1-2 год освоения). Задачами и преимущественной направленностью являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании периода юные спортсмены обязаны выполнить контрольные нормативы, разрядные требования.

Период углубления спортивной подготовки (3-4 год освоения).

Задачами и преимущественной направленностью являются:

- Совершенствование техники;
- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение уровня функциональной подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Накопление соревновательного опыта.

На этапе углубленной спортивной специализации уже более отчетливо проявляются индивидуальные особенности спортсмена, что позволяет не только теоретически, но и практически осуществить дифференцированный подход к выбору тренировочных средств, их объема и интенсивности, форм и методов тренировочного воздействия. Годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. В подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня специальной физической подготовки, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнения контрольно-переводных нормативов. На данном этапе вводится раздел интегральная подготовка, которая предполагает организацию учебно-тренировочного процесса приближенную к соревновательным условиям.

**Задачи учебно-тренировочного этапа:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

**Методическое обоснование разделов учебного плана.**

#### 1. Теоретическая подготовка (ТП)

ТП проводится в форме бесед и лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: выработка умения использовать знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Основные темы, рассматриваемые в каждом годичном цикле:

- Физическая культура и спорт важное средство развития личности и укрепления здоровья человека.

- Личная и общественная гигиена. Правила безопасности.
- Физиологические и медицинские аспекты спорта. Закаливание организма.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Избранный вид спорта.
  - история вида спорта;
  - развитие на современном этапе;
  - выдающиеся спортсмены;
  - основные соревнования;
  - разрядные требования по виду спорта.
- Учебно-тренировочный процесс:
  - Общая характеристика, понятие о спортивной тренировке, цель, задачи и основное содержание;
  - Понятие об ОФП и СФП, содержание и виды, краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
  - Техничко-тактическая подготовка;
  - Роль спортивного режима и питания;
  - Формы и методы восстановительных мероприятий.

В конце годичного цикла занимающиеся сдают зачет по теоретической подготовке.

2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). ОФП и СФП органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать свои движения и проявлять волевые качества. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, исправления дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития.

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Интегральная подготовка - это многократное повторение избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей. Её высшая форма – соревнования (тренировочные и официальные). Основная задача - построение фундамента для СФП, повышение специальной подготовленности.

3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

ТТП часть учебно-тренировочного процесса, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта, совершенствования в ней и умение решать тактические задачи при проведении поединка (шахматного боя, игры). Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. В каждом виде спорта существует эталон наиболее совершенной техники, но надо понимать, что техника - это почерк спортсмена. В ТТП выделяется подразделом психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

- формирование высокой мотивации к занятиям;
- формирование способности к самоконтролю;
- формирование умения проявлять предельные мобилизационные возможности,
- развитие сенсомоторики и волевых качеств

- совершенствование способности к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.

### **Педагогический и врачебный контроль**

Педагогический контроль включает в себя мониторинг ОФП, СФП и ТТП, а также показателей тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития и подготовленности, функциональной возможности. Тестирование по видам подготовки осуществляется 3 раза в год (в начале, середине (промежуточная аттестация) и конце учебного года), согласно разработанным комплексам в зависимости от вида спорта.

Основными задачами врачебного контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья;
- привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа проходят углубленные медицинские обследования 1 раз в год, целью которого является установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Восстановительные мероприятия.**

Содержание этого раздела включает педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические мероприятия для восстановления работоспособности. Мероприятия организуются по форме и содержанию в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями спортсменов.

На УТ этапе до 2-ух лет обучения восстановление работоспособности происходит естественным путем. Применяются такие формы организации как: чередование тренировочных дней и отдыха, проведение занятий в игровой форме, построение учебно-тренировочных занятий по принципу постепенности возрастания нагрузки по объему и интенсивности; применение гигиенических средств (водные процедуры, игры на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация ).

На УТ этапе свыше 2-ух лет обучения основными являются психолого-педагогические и медико-биологические средства.

*Психолого-педагогические средства:*

- ✓ Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена
- ✓ Необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.
- ✓ Психологические тренировки, обеспечивающие устойчивость психического и эмоционального состояния
- ✓ Специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы

*Медико-биологические средства:*

- ✓ Рациональное питание, витаминизация
  - ✓ Физиотерапевтические средства (водные процедуры, баня, сауна, массаж)
- Гигиенические средства восстановления используются те же, что и на УТ этапе до 2-ух лет обучения.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Содержание этого раздела учебного плана предполагает подготовку спортсменов к роли инструктора по физической культуре и решает задачи профессионального самоопределения. Занимающиеся овладевают знаниями по спортивной терминологии, основными методами

построения тренировочного занятия, правилами проведения соревнований и организации судейства. Итоговым результатом для учащихся учебно-тренировочного этапа является присвоение звания инструктор по спорту и звания судьи по спорту.

### **Соревновательный период**

Соревновательный период включает индивидуальные планы соревнований разного уровня в соответствии с календарным планом официальных и неофициальных соревнований. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий (для всех этапов подготовки) с традиционным началом учебного года 1 сентября, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а также для методической работы тренера-преподавателя;

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Происходит постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличивается объем тренировочных, игровых и соревновательных нагрузок. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный, начальный и учебно-тренировочный), составляя учебный план-график для каждой группы.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

В учебный план согласно типового положения и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, входят спортивно-оздоровительные группы, группы начальной и учебно-тренировочной подготовки по видам спорта.

Продолжительность одного занятия

- в спортивно-оздоровительных группах - два академических часа (45 минут) для детей старше 6-ти лет с обязательным 10-тиминутным перерывом на отдых и двух часов по 35 минут для детей 4-6-ти лет с обязательным 10-тиминутным перерывом на отдых,

- в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов,

- в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

Таким образом, учебный план ДЮСШ реализует целый комплекс мероприятий, связанных с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой среди подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575825

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 03.06.2021 по 03.06.2022