

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 годового 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 годичного 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 продолжают.

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