

**Пояснительная записка
к учебному плану МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской
спортивной школы.**

Кораблинская детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) - образовательное учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта и подготовка квалифицированных спортсменов по отдельным видам спорта.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября и рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха по дополнительным общеразвивающим и предпрофессиональным программам. По программам спортивной подготовки учебный год рассчитан на 52 учебные недели. Для тренеров-преподавателей (совместителей) учебный год рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в учебных группах. Согласно действующему положению, в группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На этапе спортивно-оздоровительной и начальной подготовки ставятся задачи по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Этот этап длится 3 года.

В учебно-тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовки.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений. Данный этап длится 5 лет.

На программы спортивной подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовки.

Основным документом планирования и организации образовательного процесса являются образовательные программы, разработанные на основе Федеральных государственных требований и Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта, результатов научных исследований и тенденций развития видов спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и

спортивной медицине, по теории и методике физической культуры, педагогике, психологии, гигиене. В настоящее время в ДЮСШ реализуются следующие программы: дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике и футболу, дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике и футболу и программа спортивной подготовки по легкой атлетике и футболу.

Программы предусматривают: цели и задачи обучения; программный материал по разделам подготовки юных спортсменов (теоретической, физической, общей и специальной, технической, психологической и др.) и по годам обучения; средства и формы подготовки.

Программами определяются: система контрольных нормативов; воспитательные мероприятия; календарный план спортивных мероприятий. Программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развития физических качеств; создания предпосылок высоких спортивных результатов.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях. Основным методом учебно-тренировочного процесса является спортивная тренировка.

Спортивная тренировка - специализированный педагогический процесс, построенный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования различных качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в избранном виде спорта. При осуществлении тренировки, необходимо руководствоваться как общими педагогическими принципами, так и специфическими. К первым относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Спортивная тренировка органически определяет две составные. Общая подготовка создает базу, на основе которой воспитанник совершенствуется в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Как говорилось, учебно-тренировочный процесс носит многолетний и круглогодичный характер. Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуется таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень

спортивного мастерства в конкретном виде спорта.

3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок. Рост спортивных достижений обусловлен непрерывным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований. На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствование в ней: (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.). Также на тренировочных занятиях выделяют несколько разновидностей методов отбора: спортивная ориентация, отбор перспективных спортсменов, комплектование команды. Методом мотивации юных спортсменов и одновременно методом контроля являются спортивные соревнования. Спортивные соревнования - различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата. Для оценки работы учебных групп определена следующая система:

- для спортивно-оздоровительного этапа такими критериями являются:

а) стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

б) динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

в) уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

- для этапа начальной подготовки:

а) стабильность состава занимающихся;

б) динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

в) уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

- оценка учебно-тренировочного этапа проводится:

а) состоянию здоровья, уровню физического развития занимающихся;

б) динамике уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

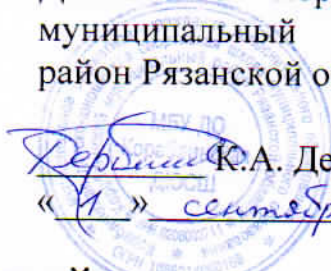
в) освоению объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

г) освоению теоретического материала.

Важное место в системе контролирующих методов занимает врачебный контроль за обучающимися.

Утверждаю

Директор МБУ ДО Кораблинской
ДЮСШ МО – Кораблинский
муниципальный
район Рязанской области


Дербики К.А. Дербики
« 1 » сентября 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы
на 2020-2021 учебный год с 1 сентября 2020 года

Этапы подготовки	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в году		
Дополнительная общеразвивающая программа					
Спортивно - оздоровительный	весь период	До 6 ч.	До 276		
Дополнительная предпрофессиональная программа					
Начальной подготовки	первый год	6	276		
	второй год	9	414		
	третий год	9	414		
Учебно-тренировочный	1	12	552		
	2	14	644		
	3	16	736		
	4	18	828		
	5	20	920		
Спортивного совершенствования	1	24	1104		
	свыше 1 года	28	1288		
Программа спортивной подготовки					
Начальной подготовки	до года	Л/а	Фут.	Л/а	Фут.
	свыше года	6	6	312	312
Тренировочный этап	до 2 ^x лет	6	7	312	364
	свыше 2 ^x лет	9	9	468	468
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 2 ^x лет	16	12	832	624
	свыше 2 ^x лет	24	14	1248	728
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	32	16	1664	832

Составлен на основании письма Росспорта от 12.12.2006 N СК-02-10/3685 «О методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в РФ», приказов Минспорта России от 24.04.2013 N 220 и от 27.03.2013 N 147.

Зам. директора ДЮСШ  В.В. Комаревцев

Перечень учебных групп отделения легкой атлетики

Этапы подготовки	Количество групп
Дополнительная общеразвивающая программа	
Спортивно-оздоровительный	1/2
Дополнительная предпрофессиональная программа	
Начальной подготовки 1 года	-
Начальной подготовки 2 года	-
Начальной подготовки 3 года	-
Учебно-тренировочный 1 года	-
Учебно-тренировочный 2 года	-
Учебно-тренировочный свыше 2-х лет	-
Программа спортивной подготовки	
Тренировочный этап до 2 ^х лет	-
Учебно-тренировочный свыше 2-х лет	1/1
Общее количество	2/3

Перечень учебных групп отделения футбола

Этапы подготовки	Количество групп
Дополнительная общеразвивающая программа	
Спортивно-оздоровительный	2/3
Дополнительная предпрофессиональная программа	
Начальной подготовки 1 года	1/2
Начальной подготовки 2 года	1/1
Начальной подготовки 3 года	2/3
Учебно-тренировочный 1 года	-
Учебно-тренировочный 2 года	-
Учебно-тренировочный свыше 2-х лет	-
Программа спортивной подготовки	
Начальной подготовки 2 года	-
Тренировочный этап до 2 ^х лет	1/1
Тренировочный этап свыше 2 ^х лет	1/1
Общее количество	8/13

Перечень учебных групп отделения легкой атлетики


Этапы подготовки	Количество групп / учащихся
Дополнительная общеразвивающая программа	
Спортивно – оздоровительный	10/170
Дополнительная предпрофессиональная программа	
Начальной подготовки 1 года	
Начальной подготовки 2 года	
Начальной подготовки 3 года	1/15
Учебно-тренировочный 1 года	
Учебно-тренировочный 2 года	
Учебно-тренировочный свыше 2-х лет	--
Общее количество	11 /185

Перечень учебных групп отделения футбола

Этапы подготовки	Количество групп / учащихся
Дополнительная общеразвивающая программа	
Спортивно – оздоровительный	7/107
Дополнительная предпрофессиональная программа	
Начальной подготовки 1 года	
Начальной подготовки 2 года	
Начальной подготовки 3 года	
Учебно-тренировочный 1 года	
Учебно-тренировочный 2 года	
Учебно-тренировочный свыше 2-х лет	
Общее количество	7 / 107

Утверждаю

Директор МБУ ДО Кораблинской
ДЮСШ МО – Кораблинский
муниципальный
район Рязанской области


К. А. Дербиков
« 1 » сентября 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2020-2021 учебный год с 1 сентября 2020 года
для совместителей (39 учебных недель)

Этапы подготовки	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в году
Спортивно - оздоровительный	весь период	До 6 ч	До 234
Начальной подготовки	первый год	6	234
	второй год	9	351
	третий год	9	351
Учебно- тренировочный	первый год	9	351
	второй год		
	свыше 2 ^x лет		

Составлен на основании письма Росспорта от 12.12.2006 N СК-02-10/3685 «О методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в РФ».

Зам. директора ДЮСШ  В.В. Комаревцев

СОГЛАСОВАНО

Начальник УО и МП
МО – Кораблинский муниципальный
район Рязанской области

И.В. Сивцова

« _____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ
МО – Кораблинский муниципальный
район Рязанской области



К.А. Дербиков

« _____ » _____ 2020 г.

Учебный план

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности отделения «Легкая атлетика» (в час.)

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Кораблинской детско-юношеской спортивной школы

на 200/2021 учебный год (для совместителей)

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки	Общеразвивающая программа	Предпрофессиональная программа							
				Период обучения	Спортивно- оздоровительный	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		Весь период	1 г.			2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	
			Часы в неделю/кол-во групп			6/2 5/4 4/4			9/1		
I.	Теоретические сведения		13/11/9	13	25	27					
II. Практические занятия											
2	Общая физическая подготовка		50/41/32	59	76	63					
3	Специальная физическая подготовка		18/15/12	19	36	47					
4	Изучение и совершенствование техники и тактики		77/64/51	105	157	157					
5	Спортивные игры		72/60/48	34	53	53					
6	Участие в соревнованиях			По календарю спортивно-массовых мероприятий							
7	Инструкторская и судейская практика			По календарю спортивно-массовых мероприятий							
8	Посещение официальных спортивных соревнований			По календарю спортивно-массовых мероприятий							
9	Выполнение контрольных нормативов		4	4	4	4					
	Всего часов:		234/195/156	234	351	351					
	Общее количество часов на 1 гр.		234/195/156			351					
	Общее кол-во часов на все группы		2223			351					