

**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

К.А. Дербинов
« 2024 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 2024/2025 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Программы	Общеразвиваюш ая программа	Предпрофессиональная программа							Программа спортивной подготовки				
		Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		Период обучения	Весь период	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3г.	4 г.	5 г.	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыш е 2 лет
		Часы в неделю/кол -во групп	6/2											9/2	9/1
I.	Теоретические сведения		15	15	30	32	40	45	60	70	80	16	19	40	40
II. Практические занятия															
2	Общая физическая подготовка		60	70	90	74	90	95	100	117	122	220	215	264	264
3	Специальная физическая подготовка		22	23	42	56	70	100	120	145	170	24	26	66	66
4	Изучение и совершенствование техники и тактики		95	124	210	210	248	290	336	372	424	48	48	94	94
5	Спортивные игры		80	40	60	62	100	110	116	120	120	-	-	-	-
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	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего часов:			276	276	414	414	552	644	736	828	920	312	312	468	468
Общее количество часов на 1 гр.			276	276	414	414	552	644	736	828	920	312	312	468	468
Общее кол-во часов на все группы			552											936	468

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ
МО Кораблинский муниципальный
район Рязанской области

К.А. Дербиков

«*Сентябрь*» 2024 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 2024/2025 учебный год (для совместителей)

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки		Предпрофессиональная программа							
		Период обучения	Общеразвивающая программа Спортивно-оздоровительный Весь период	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
				1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.		
										Часы в неделю/кол-во групп	
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		1014			351					

