

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по

общим вопросам

ГАУ ДО «ДЮСШ

ДС «Олимпийский»

В.А. Крепышев

« 1 » *сентября* 2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГАУ ДО «ДЮСШ ДС «Олимпийский»

Детско-юношеская спортивная школа Дворца спорта «Олимпийский», образовательное учреждение дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, призвана осуществлять тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую подготовку для специализации в определенном виде спорта и подготовку спортсменов высокого класса.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минспорта России, Минобрнауки России, министерства молодежной политики, физической культуры и спорта Рязанской области в спортивной школе реализуются следующие программы:

- дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами хоккея»
- дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами фигурного катания на коньках»,
- дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей»,
- дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках»,
- программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей,
- программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются все дети (в пределах плана комплектования), желающие заниматься спортом и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному виду спорта, на основании письменного заявления родителей или законных представителей.

Минимальный возраст зачисления учащихся в учебные группы по видам спорта устанавливается в соответствии с рекомендациями действующих санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН), а так же требованиям образовательных программ. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований Учреждение может осуществлять

набор детей раннего возраста – с 4-х лет. Допускается комплектование групп из обучающихся различных годов обучения и разной спортивной подготовленности при условии выполнения режима тренировочной работы, обеспечения безопасности образовательного процесса и индивидуального планирования.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Учебная работа рассчитана на 38 недель и проводится в течение календарного года.

В соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам «Хоккей», «Фигурное катание на коньках» прием обучающихся проводится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ. Для проведения индивидуального отбора поступающих ГАУ ДО «ДЮСШ ДС «Олимпийский» проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

Организация тренировочного процесса осуществляется в учебных группах.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях. В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы и судейства соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности учащихся, успешное выступление в соревнованиях, результаты выступления в соревнованиях.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, учащимся даются индивидуальные задания в размере до 10% от общего объема учебного плана.

Многолетняя подготовка юных спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап спортивного совершенствования.

Каждый этап имеет свою направленность и на нем решаются определенные задачи.

Учебный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для прохождения спортивной подготовки по видам спорта хоккей и фигурное катание на коньках для поступающих проводится индивидуальный отбор, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Рязанской области и Российской Федерации по виду спорта.

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Подготовка инструкторов по спорту и судей.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Для оптимального состояния готовности спортсмена к выполнению задач соревновательной деятельности спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановле-

ния) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса.

С учетом специфики видов спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видов спорта учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа следующего года.

Программы, реализуемые в учреждении, предусматривают: цели и задачи обучения, программный материал по разделам подготовки юных спортсменов и по годам обучения; средства и формы подготовки. Программами определяются система контрольных нормативов, воспитательные мероприятия. Программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развитие физических качеств, создание предпосылок высоких спортивных результатов.

В соответствии с программами, учебным графиком закрепляется планирование тренировочного процесса, распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам.

Основным методом 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 объединяет 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, тренировочный процесс носит многолетний и круглогодичный характер. Каждое последующее тренировочное занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются 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 неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований.

4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме, что вызывает необходимость, наряду с отдыхом, временно снижать нагрузки. Это обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме юного спортсмена.

5. Цикличность тренировочного процесса, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, периоды, макроциклы).

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.).

Методы практических упражнений включают две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Также на тренировочных занятиях выделяют несколько разновидностей методов отбора: спортивная ориентация, отбор перспективных спортсменов, селекция, 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.

**Учебный план
ГАУ ДО «ДЮСШ ДС «Олимпийский»
на 2016-2017 учебный год**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Дополнительные общеразвивающие программы			
СОГ (38 недель в год)	4	152	2
	6	228	7
Дополнительные предпрофессиональные программы			
ГНП до года (46 недель в год)	6	276	6
ГНП свыше года (46 недель в год)	6	276	3
	8	368	2
	10	460	3
ТГ до 2-х лет (46 недель в год)	8	368	2
	12	552	2
ТГ свыше 2-х лет (46 недель в год)	11	506	2
Программы спортивной подготовки			
ТГ до 2-х лет (52 недели в год)	8	416	2
ТГ свыше 2-х лет (52 недели в год)	11	572	3
	18	936	2
ИТОГО:			36

**Учебный план
по хоккею на 2016-2017 учебный год**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами хоккея»			
СОГ (38 недель в год)	6	228	4
Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей»			
ГНП до года (46 недель в год)	6	276	4
ГНП свыше года (46 недель в год)	6	276	3

ТГ до 2-х лет (46 недель в год)	8	368	2
ТГ свыше 2-х лет (46 недель в год)	11	506	2
Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей			
ТГ до 2-х лет (52 недели в год)	8	416	2
ТГ свыше 2-х лет (52 недели в год)	11	572	3
ИТОГО:			20

**Учебный план
по фигурному катанию на коньках на 2016-2017 учебный год**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами фигурного катания на коньках»			
СОГ (38 недель в год)	4	152	2
	6	228	3
Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках»			
ГНП до года (46 недель в год)	6	276	2
ГНП свыше года (46 недель в год)	8	368	2
	10	460	3
ТГ до 2-х лет (46 недель в год)	12	552	2
Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках			
ТГ свыше 2-х лет (52 недели в год)	18	936	2
ИТОГО:			16

**Учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка с элементами фигурного катания
на коньках» на 2016-2017 учебный год
(обучение на платной основе)**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
СОГ (38 недель в год)	3	114	2
ИТОГО:			2