

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта» на 2016-2017 учебный год

ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта» - учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности; призвано осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта и подготовку квалифицированных спортсменов по отдельным видам спорта.

Учебный план, при реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих, предпрофессиональных), а так же программ спортивной подготовки рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель по индивидуальным учебным планам в каникулярное время. Учебным планом предусматривается участие обучающихся в тренировочных сборах, соревнованиях, реализацию краткосрочных дополнительных образовательных программ по видам спорта, для групп переменного состава - в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по месту жительства обучающихся.

Согласно действующему положению, в физкультурно-оздоровительные и группы начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Проблема отбора в тренировочные группы решается комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования.

В тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта, мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования кандидата в мастера или «Мастера спорта России».

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, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических,

морально — этических и волевых качеств. Этот этап длится весь период в соответствии с потребностями и возможностями обучающихся и 3 года в группах начальной подготовки.

Задачи 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 (тренировочный процесс 2 + 3 года).

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства решают задачу привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России. Этап спортивного совершенствования организуется по специальной дополнительной образовательной программе и длится не менее 2 лет. Срок обучения на этапе высшего спортивного мастерства определяется в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями спортсмена на основе ежегодного подтверждения норматива «Мастера спорта России» и положительной динамики спортивных результатов.

Основным документом планирования и организации образовательного процесса являются дополнительные образовательные программы, разработанные на основе директивных и нормативных документов федеральных органов управления образованием, физической культурой с учетом опыта работы с юными спортсменами, 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 ГАУ ДО «ДЮСШ «Планета спорта» образовательный процесс строится на основе дополнительных образовательных программ: полиатлон, дзюдо, пауэрлифтинг, плавание, баскетбол, волейбол, дзюдо, бокс, художественная гимнастика, спортивные бальные танцы, пулевая стрельба, настольный теннис, шорт-трек. И на основе программ спортивной подготовки по видам спорта: плавание, пулевая стрельба, дзюдо, художественная гимнастика, бокс.

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; создание предпосылок высоких спортивных результатов.

В соответствии с дополнительными образовательными программами учебным графиком закрепляется планирование учебно-тренировочного

процесса, распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по отдельным циклам как основным структурным блокам.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (это касается прежде всего учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

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, 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, 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 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, периоды, макроциклы).

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный (рассказ, объяснения, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.); наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.). Методы практических упражнений включают две группы: а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям); б) 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.

Также контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах осуществляется по нормативным требованиям и критериям. Контрольное тестирование проводится два раза в течение учебного года.

Для оценки работы учебных групп определена следующая система критериев:

- для спортивно- оздоровительного этапа и групп начальной подготовки 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.

- Оценка тренировочного этапа проводится по:

- 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.

- д) выполнение разрядных норм и требований;

- е) участие в соревнованиях соответствующих уровню подготовленности;

- На этапе совершенствования спортивного мастерства предусмотрены следующие критерии:

- а) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- б) выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- в) динамика спортивно — технических показателей;

г) результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

• На этапе высшего спортивного мастерства это:

а) стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;

б) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Важное место в системе контролируемых методов занимает врачебный контроль за обучающимися. На этапе начальной подготовки, а также в спортивно — оздоровительных группах врачебный контроль осуществляется врачом Спортивной школы. Начиная с учебно-тренировочных групп врачебный контроль за обучающимися осуществляется врачебно — физкультурным диспансером.

На тренировочных занятиях выделяют несколько разновидностей методов отбора:

спортивная ориентация, отбор перспективных спортсменов, селекция, комплектование команды.

Режим учебно-тренировочной работы

Виды образовательных программ	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед.)								
	Этапы подготовки								
	СОГ	НП		ТЭ			ССМ		ВСМ
По всем образовательным программам	Весь период	1 год	Свыше 2-х лет	1 год	2 год	Свыше 2-лет	До 1 года	Свыше года	Весь период
	До 6	6	9-10	10	12	14	20	22	30
				11	14	16	22	24	32
				12	16	18 20	24	26 28	

Виды образовательных программ	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/год.)								
	Этапы подготовки								
	СОГ	НП		ТЭ			ССМ		ВСМ
По всем образовательным программам	Весь период	1 год	Свыше 2-х лет	1 год	2 год	Свыше 2-лет	До 1 года	Свыше года	Весь период
	До 276	276	414, 460	460,	552,	644,	920	1012	1380
				506,	644,	736	1012	1104	1472
				552	736	828 920	1104	1196 1288	
Требования по спортивной подготовленности		3 юн.	3-2 юн.	1 юн.	3-2	1 КМС	КМС МС	КМС МС	МС МСМК

Наполняемость учебных групп по видам спорта и этапам подготовки в соответствии с планом комплектования на 2016-2017 учебный год.

Тренера-преподавателя	Вид спорта	Группы 2016-17	Численность		Кол-во на отделении	
Султанаев Э.А.	Хоккей	СОГ	18	47	47	
		ГНП 2 г.о.	12			
		ТГ 1 г.о.	17			
Пугач В.П.	Баскетбол	ГНП 1 г.о.	14	41	70	
		ГНП 3 г.о.	17			
		ТГ 3 г.о.	10			
Левин А.Н.	Баскетбол	ГНП 3 г.о.	13	29		
		ТГ 3 г.о.	8			
		ТГ 4 г.о.	8			
Пилюгин И.А.	Шорт-трек	ГНП 3 г.о.	15	61	61	
		ГНП 3 г.о.	12			
		ГНП 2 г.о.	12			
		ГНП 1 г.о.	22			
Неводчикова Г.В.	Плавание	ССМ 1 г.о. сп	9	34	97	
		ТГ 4 г.о. сп	25			
Васина Л.В.	Плавание	ТГ 1 г.о. сп	16	63		
		ГНП 1 г.о.	14			
		ГНП 1 г.о.	18			
		СОГ	15			
Шелкопляс Д.А.	Пулевая стрельба	ГНП 1 г.о.	16	38	38	
		ГНП 3 г.о.	11			
		ТГ 2 г.о. сп	11			
		Полиатлон	ТГ 3 г.о.	9	9	105
Крайников В.М. Шелкопляс Л.Ф. Орлова Н.В.	Полиатлон	ГНП 3 г.о.	14	14		
	Полиатлон	ГНП 2 г.о.	22	22		
	Полиатлон	СОГ	20	20		
Васькина Д.В.	Полиатлон	ГНП 1 г.о.	15	40		
		ГНП 3 г.о.	12			
		ТГ 1 г.о.	13			
Аббасов А.М.	Волейбол	ГНП 1 г.о.	17	68	149	
		ГНП 2 г.о.	13			
		ТГ 1 г.о.	12			
		СОГ	26			
Ульянцев О.О.	Волейбол	ТГ 3 г.о.	10	81		
		ГНП 3 г.о.	13			
		ГНП 1 г.о.	15			
		ГНП 1 г.о.	13			

		СОГ	30					
Мастрюков А.В.	Дзюдо	СОГ	21	56	115			
		ГНП 1 г.о.	14					
		ТГ 1 г.о.	10					
		ТГ 3 г.о. сп	11					
Скворцов М.Ю.	Дзюдо	СОГ	17	59		115		
		ГНП 1 г.о.	18					
		ТГ 1 г.о. сп	13					
		ТГ 3 г.о. сп	11					
Куминов М.К.	Пауэрлифтинг	СОГ	16	52	83			
		ГНП 1 г.о.	12					
		ТГ 1 г.о.	12					
		ТГ 4 г.о.	12					
Кичапин Н.А.	Пауэрлифтинг	ГНП 1 г.о.	10	16		83		
		ТГ 3 г.о.	6					
Рожков А.А.	Пауэрлифтинг	СОГ	15	15			149	
Пашун Н.Н.	Художественная гимнастика	ГНП 1 г.о.	15	43				149
		ГНП 3 г.о.	15					
		ТГ 2 г.о. сп	13					
Кравченко О.А.	Художественная гимнастика	СОГ	18	106	149			
		СОГ	24					
		СОГ	15					
		ГНП 2 г.о.	15					
		СОГ	19					
		СОГ	15					
Кондриков В.Д.	Бокс	СОГ	16	16		62		
Сентябов С.	Бокс	СОГ	12	46			62	
		ГНП 1 г.о.	12					
		ГНП 3 г.о.	12					
		ТГ 2 г.о. сп	10					
Любаров А.В.	Настольный теннис	ГНП 1 г.о.	13	36	36			
		ГНП 2 г.о.	12					
		ТГ 2 г.о.	11					
			1012	1012	1012			

План комплектования учебных групп ГАУ ДО "ДЮСШ "Планета спорта" на 2016-2017 учебный год

Отделения\Этап подготовки	СОГ	ГНП			ТГ					ССМ			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Баскетбол		<u>1/14</u> 276	-	<u>2/30</u> 368	-		<u>2/18</u> 736	<u>1/8</u>					70
Бокс	<u>2/28</u> 276	<u>1/12</u> 276	-	<u>1/12</u> 368	-	<u>1</u> сп/10 624							62
Волейбол	<u>2/56</u> 276	<u>3/45</u> 276	<u>1/13</u> 368	<u>1/13</u> 368	<u>1/12</u> 552		<u>1/10</u> 736						149
Дзюдо	<u>2/38</u> 276	<u>2/32</u> 276	-		<u>1сп+1/13+10</u> 552	-	<u>2сп/22</u> 832						115
Настольный теннис		<u>1/13</u> 276	<u>1/12</u> 368		-	<u>1/11</u> 552							36
Пауэрлифтинг	<u>2/31</u> 276	<u>2/22</u> 276	-	-	<u>1/12</u> 552	-	<u>1/6</u> 828	<u>1/12</u> 828		-			83
Плавание	<u>1/15</u> 276	<u>2/32</u> 276	-	-	<u>1сп/16</u> 624	-	-	<u>1/25</u> 936		<u>1сп/9</u> 1248			97
Полиатлон	<u>1/20</u> 276	<u>1/15</u> 276	<u>1/22</u> 368	<u>2/26</u> 368	<u>1/13</u> 552	-	<u>1/9</u> 828						105
Стрельба		<u>1/16</u> 276	-	<u>1/11</u> 368	-	<u>1</u> сп/11 624	-						38
Хоккей	<u>1/18</u> 276	-	<u>1/12</u> 368	-	<u>1/17</u> 552								47
Художественная гимнастика	<u>5/91</u> 276	<u>1/15</u> 276	<u>1/15</u> 368	<u>1/15</u> 368	-	<u>1</u> сп/13 624							149
Шорт-трек		<u>1/22</u> 276	<u>1/12</u> 368	<u>2/27</u> 368									61
ИТОГО	16	16	6	10	7	4	7	3		1			70
	297	238	86	134	93	45	65	45		9			1012

Численный состав обучающихся по этапам подготовки и видам программ в 2016-2017 учебном году.

Общеобразовательные

Группа	Кол-во групп	Кол-во учащихся
СОГ	16	297
ГНП 1 г.о.	16	238
ГНП 2 г.о.	6	86
ГНП 3 г.о.	10	134
ТГ 1 г.о.	5	64
ТГ 2 г.о.	1	11
ТГ 3 г.о.	5	43
ТГ 4 г.о.	2	20
ТГ 5 г.о.	0	0
ССМ 1 г.о.	0	0
Итого	61	893

Спортивная подготовка

Группа спорт. подготовки	Кол-во групп	Кол-во учащихся
ГНП 1 г.о. сп	0	0
ГНП 2 г.о. сп	0	0
ГНП 3 г.о. сп	0	0
ТГ 1 г.о. сп	2	29
ТГ 2 г.о. сп	3	34
ТГ 3 г.о. сп	2	22
ТГ 4 г.о. сп	1	25
ТГ 5 г.о. сп	0	0
ССМ 1 г.о. сп	1	9
Итого	9	119