

«Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета»
АОУДО «ФСК»
(протокол № 4 от 30.08.2019 г.)

«Утверждено»
Директор, АОУДО «ФСК»
А.И.Малышкин
(приказ от 02.09.2019 г. № 61 о/д)



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2019 – 2020 учебный год
автономного образовательного учреждения дополнительного
образования «Физкультурно-спортивный комплекс»
города Алатыря Чувашской Республики

Пояснительная записка

К учебному плану автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Физкультурно-спортивный комплекс» для обучающихся на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки и тренировочный этап.

Содержание учебного плана составлено на основе приказа Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», приказа Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание», приказа Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», приказа Минспорта России от 26.12.2014 № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт», типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504, приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и устава автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Физкультурно-спортивный комплекс» города Алатыря Чувашской Республики.

АОУДО «ФСК» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время для обучающихся, не занятых в учебно-тренировочных сборах, устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по индивидуальным планам.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле, а далее шесть недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам и активный отдых. Тренировочный процесс, ведется с годовым тренировочным планом, рассчитанный на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренеров-преподавателей в целях создания наиболее благоприятных условий для организации и проведения тренировочных занятий; с учетом режима работы общеобразовательных учреждений, режима отдыха обучающихся, целей и задач, соответствующей квалификации работников, финансовых возможностей.

Этап начальной подготовки (ЭНП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к виду спорта, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно-обособленная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 академических часа.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода задач и подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для ЭНП продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность этапов

спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
ПЛАВАНИЕ			
Спортивно-оздоровительные группы	1	7	15-25
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-14
БАСКЕТБОЛ			
Спортивно-оздоровительные группы	1	8-17	15-25
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-20
ВОЛЕЙБОЛ			
Спортивно-оздоровительные группы	1	9-17	14-25
ГИРЕВОЙ СПОРТ			
Спортивно-оздоровительные группы	1	10-17	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12

1. Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по плаванию:

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ	ЭНП свыше года	ТЭ до двух лет
1.	Общая физическая подготовка	149	186	184
2.	Специальная физическая подготовка	62	104	166
3.	Техническая подготовка	62	84	106
4.	Тактическая подготовка	-	-	30
5.	Теоретическая подготовка	-	-	30
6.	Соревнования	3	17	15
7.	Промежуточная аттестация	контрольные нормативы		
8.	Инструкторская и судейская практика	-	17	15
9.	Медицинское обследование	-	6	6
Общее количество часов		276	414	552
Количество в неделю часов		6	9	12

2. Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по баскетболу:

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки			
		СОГ	ЭНП свыше года	ТЭ до двух лет	ТЭ свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка	77	56	49	48
2.	Специальная физическая подготовка	20	42	70	95
3.	Техническая подготовка	58	92	156	124
4.	Тактическая подготовка	28	62	70	56
5.	Теоретическая подготовка	28	22	30	50
6.	Восстановительные мероприятия	30	24	40	49
7.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	30	22	60	68
8.	Соревнования	4	22	40	50
10.	Промежуточная аттестация	Контрольные нормативы			
11.	Инструкторская и судейская практика	1	22	31	50
12.	Медицинское обследование	-	4	6	8
Общее количество часов		276	368	552	598
Количество в неделю часов		6	8	12	13

3. Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по гиревому спорту:

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки	
		СОГ	ТЭ до двух лет
1.	Физическая подготовка	273	486
2.	ОФП	149	184
3.	СФП и СТП	124	302
4.	Теоретическая подготовка	-	30
5.	Соревнования	3	15
6.	Промежуточная аттестация	Контрольные нормативы	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	15

8.	Медицинское обследование	-	6
Общее количество часов		276	552
Количество в неделю часов		6	12

6. Учебный план на 40 недель тренировочных занятий по волейболу:

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	СОГ
1.	Общая физическая подготовка	44	48
2.	Специальная физическая подготовка	34	24
3.	Техническая подготовка	54	22
4.	Тактическая подготовка	17	31
5.	Теоретическая подготовка	17	31
6.	Восстановительные мероприятия	17	17
7.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	21	31
8.	Соревнования	15	15
9.	Промежуточная аттестация	контрольные нормативы	контрольные нормативы
10.	Инструкторская и судейская практика	15	15
11.	Медицинское обследование	6	6
Общее количество часов		240	240
Количество в неделю часов		6	6

5. Учебный план на 40 недель тренировочных занятий по баскетболу:

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ
1.	Общая физическая подготовка	21
2.	Специальная физическая подготовка	31
3.	Техническая подготовка	63
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Теоретическая подготовка	20
6.	Восстановительные мероприятия	20
7.	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	19
8.	Соревнования	20
10.	Промежуточная аттестация	Контрольные нормативы
11.	Инструкторская и судейская практика	20
12.	Медицинское обследование	6
Общее количество часов		240
Количество в неделю часов		6