

## **Пояснительная записка к учебному плану Детско-юношеской спортивной школы.**

Многолетнюю подготовку спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений;

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физподготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес общей физподготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Учебный план разработан с учетом «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» из расчета на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения количество тренировочных занятий в неделю и длительность каждого занятия. Вместе с тем, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Спортивно-оздоровительный этап**

На данном этапе для обучающихся приоритетными являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа.

### **Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Учебно-тренировочный этап 1-2 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность;

- повышение уровня разносторонней и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

### **Учебно-тренировочный этап 3-5 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность тренировки;

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта

Согласовано  
с Педагогическим советом  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_ М.И.Жукова

«28» августа 2017 год

«01» сентября 2017 год

**Учебный план МБУ ДО ДЮСШ на 2017-2018 учебный год**

№	Этапы подготовки	Длительность обучения	Кол-во групп	Число занимающихся	Кол-во часов в неделю	Кол. трен. занятий в неделю	Длительность одного занятия (час)	Общее кол-во Часов в год	Требование по ОФП и СФП	Требование по спец. подготовке
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Д З Ю Д О	Спортивно-оздоровительная группа	Весь период	1	15	6	3	2	312	Контр. норм	-
	Начальной подготовки 1-го года обучения	1 год	1	16	6	3	2	312	Контр. норм	-
	Начальной подготовки 2 год обучения	1 год	4	69	9	3	3	468	Контр. норм	II юн
	Начальной полготовки 3-ий год обучения	1 год	4	63	9	3	3	468	Контр. Норм.	II юн- I юн
	Учебно-тренировочный 1-ый год обучения	1 год	1	12	12	4	3	624	Контр. норм	I юн- II
	Учебно-тренировочный 2-ой год обучения	1 год	2	33	14	4	3-4	728	Контр. норм	II
	Учебно-тренировочный 4-ый год обучения	1 год	1	15	18	4-5	45	936	Контр. норм	1
С А М Б О	Учебно-тренировочный 1-ый год обучения	1 год	1	4	12	3-4	3-4	624	Контр. норм	1 юн
	Учебно-тренировочный 2-ой год обучения	1 год	1	7	14	5	2-3	728	Контр. норм	II-1
	Учебно-тренировочный 3-ий год обучения	1 год	1	5	16	5	3-4	832	Контр. норм.	II - I

	Учебно-тренировочный 4-ый год обучения	1 год	1	8	18	5	3-4	936	Контр норм	1
	Учебно-тренировочный 5-ый год обучения	1 год	1	4	20	5	4	1040	Контр. норм	I-кмс
Ф Е Х Т О В А Н И Е	Начальной подготовки 1-ой год обучения	1 год	2	12	6	3	2	312	Контр. норм.	-
	Начальной подготовки 2-ой год обучения	1 год	9	101	9	3	3	468	Контр. норм.	II юн.
	Начальной подготовки 3-ий год обучения	1 год	3	30	9	3	3	468	Контр. Норм.	II юн-I юн.
	Учебно-тренировочный 1-ый год обучения	1 год	5	36	12	4	3	624	Контр. норм.	I юн-II.
	Учебно-тренировочный 2-ой год обучения	1 год	1	3	14	5	3 - 4	728	Контр. норм.	II-I
	Учебно-тренировочный 3-ий год обучения	1 год	3	17	16	4	4	832	Контр. норм.	I
	Учебно-тренировочный 4-ый год обучения	1 год	3	8	18	5	4-3	936	Контр. норм.	I
	Учебно-тренировочный 5-ый год обучения	1 год	6	28	20	5	4	1040	Контр. норм	I-кмс
Ф У Т Б О Л	Спортивно- оздоровительный	Весь период	1	20	6	3	2	312	Контр. норм	-
	Начальной подготовки 1-ый год обучения	1 год	1	15	6	3	2	312	Контр. норм	
	Начальной подготовки 2-ой год обучения	1 год	2	38	9	3	3	468	Контр. норм.	
	Начальной подготовки 3-ий год обучения	1 год	1	12	9	3	3	468	Контр. норм.	
	Учебно-тренировочный 1-ый год обучения	1 год	5	70	12	4	4	624	Контр норм	III юн
	Учебно-тренировочный 2-ой год обучения	1 год	1	13	14	4	4	728	Контр норм	II юн
	Учебно-тренировочный 3-ий год обучения	1 год	1	16	16	4-5	4	832	Контр норм	II юн
	Учебно-тренировочный 4-ый год обучения	1 год	1	16	18	4-5	4	936	Контр норм	II юн
Х У Д.	Спортивно- оздоровительный	Весь период	1	15	9	3	3	468	Контр. норм.	-
	Начальной подготовки 1-ый год обучения	1 год	1	15	6	3	2	312	Контр. норм.	-

Г И М Н	Начальной подготовки 2-ой год обучения	1 год	1	15	9	3	3	468	Контр норм	
	Начальной подготовки 3-ий год обучения	1 год	1	15	9	3	3	468	Контр норм	
	Учебно-тренировочный 1-ый год обучения	1 год	1	14	12	3	4	624	Контр норм	II юн
	Учебно-тренировочный 2-ой год обучения	1 год	1	12	14	3	4-5	728	Контр норм	I юн
О Ф П	Спортивно- оздоровительный	Весь период	1	15	6	3	2	312	Контр. норм	-
	Всего		56	788						

Зам. директора по УВР