

«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО РД СДЮСШОР «Спартак»

М.А. Джамалдинов

«\_» 2016 г.

**Учебный план по вольной борьбе**



Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА», утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является её неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2.

**Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

Срок реализации Программы – 8 лет							
1 этап – начальной подготовки		2 этап – тренировочный				3 этап – совершенствования спортивного мастерства	
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	8 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	15 часов в неделю	18 часов в неделю	18 часа в неделю	22 часа в неделю
252 часа	336 часов	504 часа	504 часа	630 часов	756 часов	756 часов	924 часов

**Учебный план Программы:**

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании 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, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта,

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**

- «Общая физическая подготовка»;

**ПО 3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- «Медико-восстановительные мероприятия»;

**ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»**

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

**ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3.

**Продолжительность реализации Программы по предметным областям**

Предметные области ( УП, УМ)	Этапы Программы							
	1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный				3 этап – совершенствова- ния спортивного мастерства	
	Год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
Продолжительность освоения материала								
<b>1. Теория и методика ФКиС</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3. Избранный вид спорта - спортивная борьба</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
3.1. Теория и методика спортивной борьбы	весь период обучения							
3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения							
3.3. Соревновательная подготовка	весь период обучения							
3.4. Инструкторская и судейская практика					начиная с ТЭ- 3 года обучения			
3.5. Контрольные испытания	в конце учебного года (май)							
3.6. Медико-восстановительные мероприятия					начиная с ТЭ- 3 года обучения			
<b>4. Технико-тактическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
4.1 Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ИТОГО (в часах)</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>630</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>924</b>

2.3. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

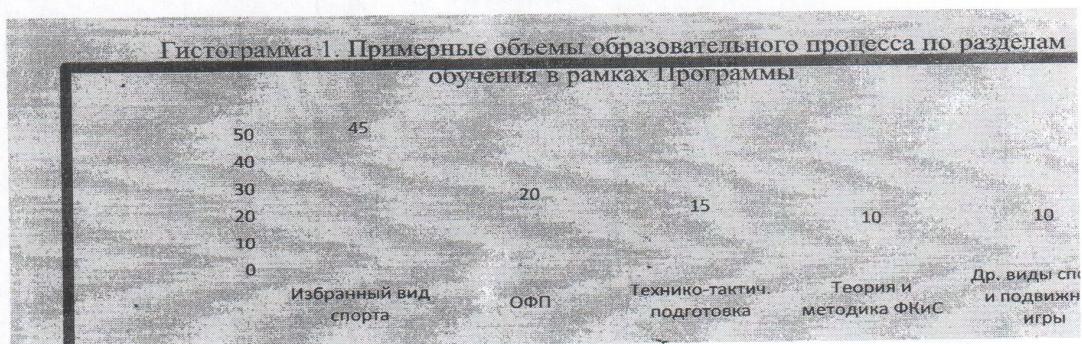
2.4. Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта спортивная борьба и возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 4.

**Продолжительность и объемы реализации программы  
по предметным областям( в час.)**

Предметная область	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
	кол-во часов в неделю							
	6	8	12	12	15	18	18	22
<b>1. Теория и методика ФКиС</b>	25	34	50	50	63	76	76	92
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	50	67	101	101	126	151	151	185
<b>3. Избранный вид спорта - спортивная борьба</b>	114	151	227	227	283	340	340	416
<b>4. Технико-тактическая подготовка</b>	38	50	76	76	95	113	113	139
<b>5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	25	34	50	50	63	76	76	92
<b>ИТОГО (часы):</b>	252	336	504	504	630	756	756	924

Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в гистограмме 1.



- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

2.5. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 5;

Таблица 5.  
**Примерное соотношение объемов образовательного процесса по избранному виду спорта спортивная борьба учитываемые при реализации Программы**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	I год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
I	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-40	22-28	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-25	20-26
Технико-тактическая подготовка (%)	15-19	25-30	24-35	25-35	30-36
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия (%)	-			1-5	5-7
Инструкторская и				1-3	2-3

судейская практика(%)					
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

#### Составление Тренировочного плана

Формула составления Тренировочного плана:

#### в Установке

разработан специальный методика определения и поиска оптимальных условий для достижения высокого профессионального уровня, соответствующего образовательного уровня, а также для формирования спортивных способностей, включая физическую подготовку, технику и тактику.

Программа тренировочного плана должна включать в себя:

• четкий план подготовки к соревнованиям;

• определение требований к технической, тактической, физической, психической, организационной и социальной подготовке;

• описание методов и приемов подготовки, включая применение различных видов тренировок, специальных методов, интенсивных нагрузок, вспомогательных тренировок, восстановительных мероприятий и т.д.;

• оценка результатов подготовки и коррекция плана;

• определение сроков и этапов подготовки;

• описание методов и приемов оценки результатов подготовки.