

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план областного государственного казённого учреждения дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе им. А.И. Винника» г. Ульяновска (далее по тексту Школа) составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебный план отражает специфику образовательной деятельности Школы, ее физкультурно-спортивную и предпрофессиональную направленность, учитывает основные положения Устава Школы.

Содержание учебно-воспитательного процесса ориентировано на формирование здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям обучающихся.

Настоящий документ состоит из двух самостоятельных разделов: учебного плана спортивных групп и учебного плана дополнительных образовательных услуг. Состоит из пояснительной записки, учебного плана, дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

1. Учебный план по программе спортивной подготовки.

Цель спортивной подготовки: подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, Воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

Отражает этапы тренировочного процесса, количество групп на каждом этапе по отделениям, количество часов по разделам подготовки в год. За единицу измерения объема учебной нагрузки принят астрономический час – 60 мин. Рассчитан на 52 недели, содержит 3 этапа подготовки:

Этап начальной подготовки 1-4 года обучения.

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности.
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений.
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости.
4. Формирование спортивной мотивации.
5. Выполнение нормативов 1-3 юношеского спортивного разряда.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 1- 4года обучения

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
3. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Выполнение нормативов I спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Срок не устанавливается

1. Совершенствование технико-тактического мастерства.
2. Выполнение норматива мастер спорта.
3. Включение в состав сборной команды России. Достижения стабильно высоких результатов на соревнованиях российского и международного уровней.

Согласно федеральным стандартам по видам спорта недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

В спортивной борьбе :

Групп начальной подготовки 1 года обучения – 6 часов.

Групп – начальной подготовки 2-4 года обучения 8 часов.

Учебно- тренировочный этап 1-2 года обучения – 10 часов.

Учебно- тренировочный этап 3- 4 года обучения – 12 часов.

Групп спортивного совершенствования весь период подготовки – 24 часов.

2. Учебный план общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта.

В учебном плане общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта выделяются три этапа подготовки:

ПЕРВЫЙ – этап начальной подготовки (НП), рассчитан на четыре года обучения. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, прошедшие отбор и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель этапа – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности и воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, всестороннее развитие физических способностей (быстроты, ловкости, координации движений, гибкости).
3. Изучение основ техники видов спорта.
4. Воспитание дисциплинированности, навыков самоорганизации.

ВТОРОЙ – этап тренировочный спортивной специализации (УТ СС), рассчитан на четыре года обучения.

Цель этапа – повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и требований программ по видам спорта.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Владение техникой видов спорта на уровне умений и навыков.
2. Выполнение нормативов 1 разряда, КМС.
3. Воспитание ключевых компетенций в области здоровьесбережения.
4. Профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Профессиональная ориентация выпускников.

ТРЕТИЙ – этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Цель этапа – специализированная подготовка наиболее перспективных спортсменов для достижения высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Задачи этапа СС:

1. Достижение высокого уровня общей физической подготовленности.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.
4. Выполнение норматива мастера спорта РФ (МС).

Учебный план общеобразовательных предпрофессиональных программ рассчитан на 52 недели обучения.

3. Учебный план дополнительных образовательных услуг.

Направлен на удовлетворение потребности в физическом совершенствовании окружающего социума и формирование у всех категорий занимающихся активного стремления к здоровому образу жизни и физическому самовоспитанию. Он отражает направленность оздоровительных занятий, количество учебных часов в неделю и объем учебной нагрузки в год, выраженный в астрономических часах (60 мин).