

**Аннотация к учебному плану
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»**

Цель учебного плана является реализация образовательной программы.

Учебный план складывается из двух этапов:

этап начальной подготовки (НП),

этап тренировочный (Т)

Учебный план для каждой ступени обучения *определяет:*

-объём учебных часов по видам спорта;

-содержание форм работы.

Основными формами тренировочного процесса являются:

-групповые тренировочные, работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание тренировочных занятий соответствует утвержденным учебным программам по видам спорта.

ДЮСШ проводит свой тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для корректировки своей деятельности учреждение использует следующие критерии:

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся.

-уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

на тренировочном этапе:

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.

-уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в

доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Контрольно- переводные нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке и заносится в протокол.

Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.