Аннотация к учебному плану

МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое»

Учебный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «п. Пятницкое». Учебный план является основным документом, определяющим деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, и дополнительно 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также система контрольных нормативов, воспитательных и восстановительных мероприятий. Объем и содержание образовательных программ распределено по количеству часов в неделю.

Основные виды содержания спортивной подготовки:

Технико-тактическая подготовка включает:

-Общая физическая подготовка

-Специальная физическая подготовка

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

Методическая подготовка включает:

-Теория и методика освоения дзюдо

-Судейская практика

-Инструкторская практика

Соревновательная подготовка. Проводится в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Зачетные требования.

Проводятся на основании тестов по ОФП и СФП

Рекреация. (Отдых и восстановление организма)

Проводится для восстановления работоспособности организма. Используется широкий круг восстановительных средств (педагогических, гигиенических и психологических)

Медицинское обследование.

В задачи медицинского обследования входят: оценка спортивной пригодности ребенка и оказание первой доврачебной помощи.

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