

Пояснительная записка к годовым учебным планам МБУДО СДЮСШОР «Велосипедный спорт»

Учебный план относится к документу перспективного планирования и определяет основное направление подготовки спортсменов, продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Является необходимым документом для составления оптимального плана тренировки.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Общее количество часов может незначительно изменяться, в соответствии с расписанием на учебный год. Распределение количества часов на практическую и теоретическую подготовку в группах тренеров-преподавателей может изменяться до 10%.

Учебный план предпрофессиональной подготовки составлен на основании Закона РФ «Об образовании», типового положения «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Приказа Минспорта РФ №730 от 12.09.2013 года «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», Устава МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт».

Учебный план по спортивной подготовке составлен на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек, Устава МБУДО «СДЮСШОР «Велосипедный спорт».

Предметом деятельности Учреждения является оказание дополнительных образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности, организация спортивной подготовки по велосипедному спорту.

Занятия в СДЮСШОР проводятся по программам, разработанным администрацией СДЮСШОР, рассмотренным на педагогическом совете и утвержденным директором СДЮСШОР на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-трек, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 683 и Приказа Минспорта РФ №730 от 12.09.2013 года «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам». Возраст обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки от 10 лет до 25 лет, для членов сборной команды Российской Федерации – возраст не ограничен.

СДЮСШОР организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время может открывать в установленном порядке оздоровительные лагеря и туристические базы, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в сроки, указанные в расписании. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией СДЮСШОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по этапам: (дополнительная предпрофессиональная программа) этап начальной подготовки, тренировочный этап, (программа спортивной подготовки) добавляются этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Конкретная продолжительность учебных занятий, а также перерывов между ними предусматривается Уставом и локальным актом СДЮСШОР. Продолжительность занятия на этапах начальной подготовки, как правило, не превышают 2 часов в день, в выходные и каникулярные дни - 3 часов, если иное не установлено федеральными

стандартами спортивной подготовки. После 30-45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке без прерывания всего тренировочного процесса в целом. На этапах спортивной подготовки (тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных) определяются программами спортивной подготовки, утверждаемыми непосредственно самим Учреждением в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Учебный план составляется в соответствии программой, которая включает в свое содержание теоретическую подготовку и практические занятия. Учебный план составляется в академических часах, которые распределены по этапам подготовки или годам обучения, в соответствии с режимом тренировочной работы. Это позволяет обеспечивать преемственность и единое направление учебно-тренировочного процесса на всем протяжении обучения в спортивной школе по образовательным программам с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения 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 (ОФП).

Распределение в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На основе учебного плана тренер-преподаватель планирует свой тренировочный процесс. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл делится на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований). Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла - освоение новой программы, а также от календарного плана соревнований.

Контроль над выполнением учебного плана ведется заместителем директора и инструктором-методистом: через проверку журналов, посещения учебно-тренировочных занятий. Отслеживается стабильность состава занимающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Освоением объемов тренировочных нагрузок, предусмотренный программами по велоспорту с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач подготовки.