

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ
по велосипедному спорту
г. Ставрополя

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
по велосипедному спорту
Ставрополя


Г.В. Муратов

Протокол № 2
от « 6 » 02 2019 г.

Приказ № 02
от « 6 » 02 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования детско-юношеской спортивной школы по
велосипедному спорту города Ставрополя на 2019 учебный год

Ставрополь,
2019 г.

Пояснительная записка

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.3172-14, 04.07.2014 г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы по велосипедному спорту города Ставрополя (далее – ДЮСШ).

Учебный план является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении.

Учебный план разработан в соответствии с нормативными документами:

- приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении 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»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-маунтинбайк (Приказ Министра спорта РФ №401 от 18.06.13);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе (Приказ Министра спорта РФ №681 от 30.08.13);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт- ВМХ (Приказ Министра спорта РФ №684 от 30.08.13);

Учебный план направлен на достижение уставных целей ДЮСШ - создание условий для организации спортивной подготовки обучающихся, направленной на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта.

Решением для достижения целей ДЮСШ является создание условий для развития физической культуры и спорта, спортивной подготовки детей, всестороннего развития личности обучающихся.

В ДЮСШ функционируют отделения по видам спорта, осуществляющие тренировочный процесс по велоспорту-маунтинбайку, велоспорту-ВМХ, велоспорту-шоссе.

ДЮСШ организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательного и учебно-тренировочного процесса.

Учебный план рассчитан на 42 учебные недели, в соответствии с требованиями приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730, в связи с началом учебного года с 1 февраля 2019 г.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 академических часов.

Особенности учебного плана

Учебный план имеет три этапа и рассчитан на 10 лет обучения. Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) - 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года.

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велоспортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития. В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается:

- выполнение норм общей физической подготовленности;
- освоение элементов начальной технической подготовки;
- освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники велоспорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (Т)

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе - здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям велосипедным спортом.

Этот этап состоит из двух периодов:

- *начальной специализации (2 года обучения)*

- *углубленной специализации (3 года обучения)*

Основные задачи этапа:

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек;

- укрепление здоровья спортсменов, закаливание.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта».

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации ;

- сохранение здоровья спортсменов.

Учебный план для каждой ступени обучения определяет:

- объём учебных часов по видам спорта.
- содержание разделов подготовки.

С учетом данного учебного плана реализуются основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Количество тренировочных групп в МБУ ДО ДЮСШ по велосипедному спорту г. Ставрополя

Наименование вида спорта	Этап обучения										Всего	
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2		
Велоспорт-маунтинбайк	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
Велоспорт-ВМХ	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
Велоспорт-шоссе	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
Итого:	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27

Количество учащихся в МБУ ДО ДЮСШ по велосипедному спорту г. Ставрополя

Наименование вида спорта	Этап обучения										Всего	
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2		
Велоспорт-маунтинбайк	135	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	135
Велоспорт-ВМХ	135	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	135
Велоспорт-шоссе	135	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	135
Итого:	405	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	405

**Объемы тренировочных нагрузок по видам спорта:
велоспорт-маунтинбайк, велоспорт ВМХ, велоспорт-шоссе**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	252	336	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	168	168	252	252

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

Организация образовательного процесса ДЮСШ регламентируется учебными планами-графиками в соответствии с видами спорта.

**Годовой учебный план тренировочных занятий на 42 учебные недели
по виду спорта велоспорт-маунтинбайк на 2019 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общая физическая подготовка, в том числе контрольные испытания	122	134	134	152	152	190	190	190	244	244
Специальная физическая подготовка	74	104	104	122	122	212	212	212	405	405
Техническая подготовка	52	84	84	197	197	295	295	295	219	219
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	9	9	12	12	22	22	22	40	40
Участие в соревнованиях, судейская практика	1	5	5	21	21	37	37	37	100	100
Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год									
Общее количество часов	252	336	336	504	504	756	756	756	1008	1008

**Годовой учебный план тренировочных занятий на 42 учебные недели
по виду спорта велоспорт-ВМХ на 2019 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1
Общая физическая подготовка, в том числе контрольные испытания	73	94	94	94	98	98	91	91	91	100
Специальная физическая подготовка	28	40	40	40	63	63	106	106	106	140
Техническая подготовка	55	77	77	77	120	120	189	189	189	200
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	33	50	50	50	117	117	189	189	189	308
Участие в соревнованиях, судейская, тренерская практика	30	40	40	40	60	60	113	113	113	160
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	33	35	35	35	46	46	68	68	68	100
Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год									
Общее количество часов	252	336	336	336	504	504	756	756	756	1008

**Годовой учебный план тренировочных занятий на 42 учебные недели
по виду спорта велоспорт-шоссе на 2019 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
ОФП	96	87	87	114	114	134	134	134	94	94

Специальная физическая подготовка	97	184	184	302	302	491	491	491	706	706
Техническая подготовка	36	34	34	25	25	38	38	38	30	30
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	13	13	30	30	45	45	45	100	100
Участие в соревнованиях, судейская практика	3	10	10	25	25	40	40	40	70	70
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Приемные и переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов	252	336	336	504	504	756	756	756	1008	1008

Примечание: 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%.

Содержание разделов подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимыми звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп:

- упражнения циклического характера;
- стретчинг и упражнения в составе разминки;
- упражнения силового и скоростно-силового характера;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в велоспорте. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты) движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы;

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Спортивная техника позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить точность движений, высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно разделить на две группы:

- средства и методы словесного, наглядного воздействия;
- средства сенсорно-коррекционного воздействия

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирования и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

Судейская практика

Цель судейской практики – подготовить учащихся к деятельности в качестве судьи по велосипедному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и судейства соревнований по велосипедному спорту.

