

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 52 недели занятий. 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 ОФП.

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

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в школьном спортивно-оздоровительном лагере «Спортландия»;

- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки¹.

Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТГ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	26	26	30	40	40	40	40
Общая физическая подготовка, час	120	174	174	170	145	145	155	155
Специальная физическая подготовка, час	32	60	60	93	142	142	225	225
Технико-тактическая подготовка, час	95	120	120	100	150	150	135	135
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	4	4	10	10
Участие в соревнованиях, час	5	10	10	20	25	25	30	30
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	20	20
Северное многоборье*	10	70	70	95	10	10	150	150
Контрольные тестирования и переводные экзамены, час	6	8	8	10	12	12	15	15
Всего часов	312	468	468	520	624	624	780	780

*в данный раздел включено Северное многоборье, так как легкоатлеты активно участвуют в данном виде спорта и входят в состав сборной края.

¹ Отделение 9 недель на проведение спортивно-оздоровительного лагеря используется по решению тренерского совета ДЮСШ.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.