

Пояснительная записка к учебному плану МОУ СДЮСШОР №1.

Образовательный или учебно-тренировочный процесс в СДЮСШОР № 1 регулируется такими основными документами, как Устав школы, типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении длится на протяжении 14 - 16 лет и состоит из четырёх уровней или этапов подготовки.

Уровни или этапы подготовки	Длительность этапа подготовки	Направленность деятельности
Этап начальной подготовки	2 года	Массовый
Учебно-тренировочный этап	5 лет	Спортивный
Этап спортивного совершенствования	4 года	
Этап высшего спортивного совершенствования	3 - 5 лет	Высшие спортивные достижения

В школе возможно обучение на этапе высшего спортивного мастерства, без ограничения возраста спортсмена, при условии стабильных спортивных достижений, соответствующих данному этапу.

Исходя из этой таблицы, первые два этапа оцениваются как базовые, а третий и четвёртый как этап работы с одарёнными спортсменами.

Порядок комплектования и наполняемости учебных групп по годам обучения, возраст, условия и формы оплаты труда, нормативные требования для перевода на следующий этап обучения по СФП и технической подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Наполняемость групп	Возраст (в годах)	Условия и формы оплаты		Нормативные требования для перевода на следующий этап обучения	
				в часах	в %	по СФП	разряды
Начальная подготовка	НП-1	15	5-6	6	2,2	3 юн.-60 б.	-----
	НП-2	14	5-7	9	3,6	3 юн.-2 юн.	-----
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	8	6-8	12	6	70 б.	1 юн.-81 б.
	УТГ-2	6-7	7-9	14	14	80 б.	1 юн.
	УТГ-3	6	8-10	16	14	90 б.	3 р.-1 юн.
	УТГ-4	5	9-11	18	14	95 б.	3 р.-2 р.
	УТГ-5	5	10-12	20	14	100 б.	1 р.- КМС
Этапы спортивного	ГСС-1	4	11-13	24	20	105 б.	1 персп.-КМС
	ГСС-2	4	12-14	26	30	110 б.	КМС-МС

совершенствовани я	ГСС-3	3	13-15	28	30	115 б.	выст. по КМС
	ГСС-4	3	14-16	30	30	115б.	МС
Этапы высшего спортивного мастерства Стажер сб. РФ Резерв сб. РФ Основной состав сборной РФ	ГВСМ	2	15-20	32	40	130 б.	Подтвердить МС
	ГВСМ	1-2	15-20	36	до 50	----	-/-/-
	ГВСМ	1-2	15-20	36	до 75	----	-/-/-
Оздоровительный этап	Любой	12-15	12-17	6	3	-----	-----
	Любой	не огран ичено	до 12 и старше	6	2	-----	-----

Примечание: кроме основного тренера-преподавателя могут быть привлечены тренеры по смежным видам и необходимым видам деятельности с целью подготовки высококвалифицированных гимнасток (по хореографии, акробатике, лёгкой атлетике, СФП и т.д.). Это могут быть балетмейстеры и музыканты для составления вольных упражнений и музыкальных композиций.

Каждый этап подготовки имеет свои конкретные задачи и критерии оценки деятельности. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки, которые на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обязательны;
- прохождение медицинского осмотра;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- учебно-тренировочные сборы с выездом;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных, пришкольных лагерей;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план предусматривает 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов; в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при (не менее) четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах спортивного совершенствования – 4-х академических часов; в группах высшего спортивного мастерства – 6-ти академических часов при условии 2-х разовых тренировок в день.

Приём на начальный этап обучения осуществляется на основании заявления родителей и медицинского заключения врача. На учебно-тренировочный этап зачисляются и переводятся на последующие года обучения при условии сдачи

переводных испытаний. На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, показавшие высокий уровень физического развития и функционального состояния, результаты выступления во всероссийских соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся в режиме витаминизации, массажа, активного отдыха.

Углубленный медицинский осмотр проводится два раза в год врачами Ворошиловского физкультурно-врачебного диспансера.

Все занимающиеся имеют возможность выступать на соревнованиях для своих возрастных групп согласно календаря соревнований: школьного, городского, областного. На всероссийских и международных соревнованиях выступают спортсмены сборных команд школы, области и России.

В летнее календарное время, в зависимости от ассигнований, учащиеся школы направляются в спортивные оздоровительные и пришкольные лагеря, где продолжают тренировочный процесс.

Судейская практика проводится на группах учебно-тренировочного процесса и группах спортивного совершенствования. Инструкторская практика осуществляется на группах спортивного совершенствования и осуществляется при проведении внутришкольных соревнований.

Учебный план составлен на 46 недель и предусматривает непрерывный процесс обучения в течение всего календарного года, т. к. работа с обучающимися проводится бригадами тренерско-преподавательского состава, что способствует предоставлять отпуска работникам поэтапно, не прекращая учебно-тренировочную работу со спортсменами.

Учебный план составляют следующие разделы:

1. Теоретический раздел
2. Практический раздел, который состоит из:
 - общефизической подготовки;
 - специально-физической подготовки;
 - технической подготовки;
 - контрольно-переводных испытаний;
 - участие в соревнованиях;
 - медицинское обеспечение.

Каждый раздел программы определён в часах, как по месяцам, так и в учебном году в целом.

Спортивная гимнастика как вид спорта постоянно совершенствуется, часто меняются правила судейства участников соревнований, увеличивается трудность выполняемых композиций, повышается требовательность к качеству исполнения упражнений. Это в свою очередь вносит коррективы в процесс обучения учащихся.