

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «14» 12.2016

Утверждено  
приказом № 180 от «30» 12.2016  
Директор МАУДО «СДЮСШОР  
«Здоровый мир»  
С.Л.Гансерок



**Учебный план  
отделения гребного слалома по предпрофессиональной программе  
на 2017 год**

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.

***Продолжительность и объемы реализации учебного плана.***

Учебный план составлен на 46 недель.

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

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. 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 занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Учебный план**  
тренировочных занятий на 46 учебных недель для групп спортсменов в  
гребном слаломе

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	18	18	24
<b>Теоретическая подготовка, час</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	50	82	82	66	55
<b>Физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>182</b>	<b>182</b>	<b>266</b>	<b>248</b>	<b>248</b>	<b>332</b>
Общая физическая подготовка, час	70	80	80	90	90	100	100	100	120
Специальная физическая подготовка, час	26	45	45	92	92	166	148	148	212
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>124</b>	<b>169</b>	<b>169</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>408</b>	<b>432</b>	<b>472</b>	<b>662</b>
Технико-тактическая подготовка, час	95	123	123	195	195	310	312	352	512
Психологическая подготовка, час	9	16	16	25	36	40	40	40	50
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	4	6	8	8	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	4	4	6	6	6	6
Участие в соревнованиях, час	14	24	28	32	38	40	60	60	80
Тренировочный сбор	Минимум один продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)								
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6
<b>Другие виды спорта и подвижные игры, час</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	56	72	66	42	55
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>
<i>Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*</i>	6	6	6	6	10	10	15	15	20
<i>Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*</i>	2	2	2	2	4	4	6	6	10
<i>Самостоятельная работа*</i>				40	40	50	50	50	100

\*- дополнительное время к учебному плану

## СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта *триатлон*); *цели спорта*
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта, 5-10%	5	6	7	8	9	10	10	8	5
Физическая подготовка, 30-35%	35	34	34	33	33	32	30	30	30
Избранный вид спорта, не менее 45%	45	46	47	48	48	49	52	57	60
Другие виды спорта и подвижные игры, 5-15 %	15	14	13	11	10	9	8	5	5
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с

прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

*ПРЫЖКИ НА БАТУДЕ.* Прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., сальто. Упражнения на координацию

*БАСКЕТБОЛ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

*ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Развитие гибкости в суставах, совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, освоение техники дельфином и брассом и техники стартов с тумбочки и поворотов, воспитание специальных скоростных качеств и аэробной выносливости.

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.* Использование легкоатлетических упражнений: бег на различные дистанции с различной скоростью, прыжки, специальные и имитационные упражнения, ходьба плавно переходящая в легкий бег, специальные беговые упражнения, элементарные прыжковые упражнения, соревнования по бегу на 30 метров, прыжкам в длину; равномерный, медленный бег, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах и т.д.; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

*ПАУЭРЛИФТИНГ.* Силовые упражнения на основные группы мышц без использования

дополнительных отягощений: упражнения на развитие туловища, верхнего плечевого пояса и ног.

*ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.* Лыжные тренировки : беговой разминка в течении 5-10мин по лыжной трассе по равнине, круг может составлять от 200 до 500 метров. Общее время лыжной подготовки в пределах 30 - 45 минут. Интенсивность носит аэробный характер, пульсовая стоимость нагрузки 140-160 ударов в минуту.

*ТУРИЗМ, ВОДНЫЙ ТУРИЗМ.* Многодневные походы (лыжные, пешеходные, горные, водные, проходят по маршрутам, которые относятся к 5-й категории сложности.

Маршруты, требуют приличной специальной и общефизической подготовки. В качестве средства для круглогодичной тренировки применяются походы выходного дня, а также соревнования по разным туристическим техникам. Туризм включает в себя элементы отдыха и спорта. Приобретение опыта нахождения в полевых условиях. Участие в соревнованиях по водному туризму способствует приобретению соревновательного опыта, опыта управления лодкой.

*РАФТИНГ.* Умение управлять рафтом способствует росту уверенности в управлении лодкой в гребном слаломе.