

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: **начальной подготовки** (I ступень), **учебно-тренировочный** (II ступень), **спортивного совершенствования** (III ступень), что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

Основной структуры образовательного процесса является группа, комплектуемая из числа детей образовательных учреждений.

Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые).
- Участие в соревнованиях.
- Спортивно-оздоровительный лагерь.
- Медико-восстановительные мероприятия.
- Теоретические занятия.
- Тестирование.
- Медицинский контроль.
- Судейская практика.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам, рассчитанным на 34 недели. Из них 34 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и в период активного отдыха (кааникулярное время) учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Гибкость структуры обеспечивает преемственность в совершенствовании умений и навыков в избранном виде спорта. Занятия в группах проводятся от 1 до 5 раз в неделю, продолжительность занятий от 1 до 2 академических часов.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования учебно-тренировочных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год – 8-10 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 9 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Свыше 1 года – 10-12 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 9 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки	
Виды подготовки	<i>1-й год</i>
1. Теоретическая	12 часов
2. Общая физическая	160
3. Специальная физическая	114
4. Двухсторонние игры	30
5. Контрольные испытания	8
ВСЕГО ЧАСОВ:	324