

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утвержден:  
Решением педагогического  
Совета  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
за № 01 от «01» сентября  
2016 года  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
Р.Т.Хасанов



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
на 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**КИРОВГРАД  
2016 год**

## Пояснительная записка к годовому учебному плану

### 1.1. Нормативно-правовая база, регламентирующая ведение образовательного процесса

Образовательная деятельность в МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» ведется на основании Лицензии: 66ЛО1 № 16701 от 16 октября 2012 года, номер бланка 0000031, выданной Министерством общего и профессионального образования Свердловской области на ведение образовательной деятельности – бесплатно.

Учебный план составлен на основании закона РФ «Об образовании», типового положения «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Устава МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа», методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Занятия в Школе проводятся по программам, разработанным тренерским советом, рассмотренным на педагогическом совете и утвержденным директором Школы на основе: примерных (типовых) программ по видам спорта, допущенных (утвержденных) Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта; Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта, утвержденного приказом Минспорта России, 2013г. (далее – рабочие программы). Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Школу по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к Школам дополнительного образования детей (внешшкольные Школы). Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год).

### 1.2. Общая характеристика образовательного процесса.

Школа осуществляет свою деятельность в соответствии с предметом и целями деятельности, определенными в соответствии с федеральными законами, иными нормативными правовыми актами, муниципальными правовыми актами и Уставом путем выполнения работ, оказания услуг в сферах физической культуры и спорта.

Основной целью деятельности Школы является: оздоровление, физическое развитие детей и юношества, развитие массовой физической культуры и спорта, подготовка спортсменов высокого класса, организация активного отдыха, обучение детей и подростков видам спорта, культивируемым в Учреждении.

Задачами Школы являются:

#### *На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:*

- укрепление здоровья и закаливание; обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков; развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; сохранность контингента детей для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

#### *На этапе начальной подготовки:*

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности; утверждение здорового образа жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; становление спортивного характера, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; поиск талантливых в спортивном отношении детей.

#### *На тренировочном этапе (Т) (этапе спортивной специализации):*

- улучшение состояния здоровья; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ спортивной подготовки по видам спорта; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений. Предметом деятельности Школы является: дополнительное образование детей (80.10.3),

Для достижения поставленных целей и задач Школа осуществляет следующие основные виды деятельности:

- реализует образовательные программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: баскетбол, киокусинкай, лыжные гонки, настольный теннис, плавание;
- реализует авторские программы спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, киокусинкай, лыжные гонки, настольный теннис, плавание;
- подготовка спортсменов, соответствующих уровню учебных групп, посредством индивидуальной педагогической деятельности, по видам спорта: баскетбол, киокусинкай, лыжные гонки, настольный теннис, плавание.

Школа самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности, с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций. Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время может открывать в установленном порядке оздоровительные лагеря и туристические базы, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), при МАУ ДО «ДЮСШ».

Школа организует и проводит массовые мероприятия, создает необходимые условия для совместного труда, отдыха детей, родителей (законных представителей).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в сроки, указанные в расписании. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах. Количество и состав групп определяется приказом директора Школы в соответствии с санитарными требованиями и нормативами.

Конкретная продолжительность учебных занятий, а также перерывов между ними предусматривается Уставом и локальным актом Школы. На этапах спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки) занятия, как правило, не превышают 2 часов в день, в выходные и каникулярные дни - 3 часов, если иное не установлено федеральными стандартами спортивной подготовки. После 30-45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спарсенных) определяются программами спортивной подготовки, утверждаемыми непосредственно Школой в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Учебный план составлен заместителем директора МАУ ДО «ДЮСШ» по учебно-воспитательной работе. Продолжительность учебного года 52 недели. 46 недель в режиме

непосредственной работы школы и 6 недель в режиме организации летней оздоровительной компании и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. В июне-августе (в период каникул) а режиме спортивно-оздоровительного лагеря происходит переход одноразовых к двухразовым тренировкам в день. Это обеспечит возможность усвоить необходимый объем учебно-тренировочных нагрузок. Учебный план рассчитан на 6-ти дневную рабочую неделю. Часовая нагрузка определена нормативно-правовыми документами и возрастной категорией учащихся.

Учебный план составляется в соответствии с программами по видам спортивной подготовки и включает в свое содержание теоретическую подготовку и практические занятия. Учебный план составляется в часах, которые распределены по этапам подготовки или годам обучения, в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы. Это позволяет обеспечивать преемственность и единое направление учебно-тренировочного процесса на всем протяжении обучения в спортивной школе по образовательным программам 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 общую физическую подготовку (ОФП).

### 1.3 Нагрузка по годам обучения:

#### *Спортивно-оздоровительный этап (СО) - весь период*

- СОГ – 4 часа (2 раза по 2 часа или 3 раза по 1 часу и 1 час. поминутно)
- СОГ - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа / 4 раза по 1.5 часа - плавание)
- *Этап начальной подготовки (НП) (до 3 лет)*
- ГНП - до года: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа или 6 раз по 1 часу / 4 раза по 1.5 часа - плавание)
- ГНП - свыше года: 8 часов в неделю баскетбол, футбол (4 раза по 2 часа) / 9 часов в неделю лыжные гонки, плавание (4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу или 1 час поминутно).

#### *Тренировочный этап (Т), этап спортивной специализации (СС):*

##### *Период начальной специализации (до 2 лет)*

- ТГ- 1 года обучения - 10 часов в неделю: баскетбол, киокусинкай, плавание (5 раз по 2 часа или 3 раза по 3 часа и 1 раз по 1 часу или 1 час поминутно).
- ТГ - 2 года обучения - 12 часов в неделю: плавание (6 раз по 2 часа или 2 раза по 3 часа и 3 раза по 2 часа).

##### *Период углубленной специализации (до 3 лет)*

- ТГ-3 года обучения - 12 часов в неделю: баскетбол (6 раз по 2 часа или 2 раза по 3 часа и 3 раза по 2 часа) / 14 часов в неделю: киокусинкай, лыжные гонки, настольный теннис, плавание (4 раза по 3 час и 1 раза по 2 часа).

Распределение в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На основе учебного плана тренер-преподаватель планирует свой тренировочный процесс для каждой группы или учащегося. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл делится на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований). Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла - освоение новой программы, а также от календарного плана соревнований.

Контроль над выполнением учебного плана ведется заместителем директора и инструктором-методистом: через проверку журналов, посещения учебно-тренировочных занятий. Отслеживается стабильность состава занимающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Освоением объемов тренировочных нагрузок, предусмотренный программы по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен на 25 %, начиная с тренировочного этапа.

**Расчет учебных часов на 2016-2017 учебный год (по видам спортивной подготовки: баскетбол, киокусинкай, лыжные гонки, настольный теннис, плавание).**

№ п.п	Вид спорта	Группа	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во часов		Всего часов
					неделя	52 недели	
1	Баскетбол	СО	1	15	4	208	208
		НП-1	2	30	6	312	624
		НП-2	3	45	8	416	1248
		Т-1	1	15	10	520	520
		Т-3	2	27	12	624	1248
<b>Итого по виду:</b>			<b>9</b>	<b>132</b>	<b>74</b>	<b>2080</b>	<b>3848</b>
2	Киокусинкай	СО	3	60	6	312	936
		Т-1	1	12	10	520	520
		Т-3	1	10	14	728	728
<b>Итого по виду:</b>			<b>5</b>	<b>82</b>	<b>42</b>	<b>1560</b>	<b>2184</b>
3	Лыжные гонки	СО	9	137	6	312	2808
		НП-1	1	15	6	312	312
		Т-3,4	1	12	9	468	468
<b>Итого по виду:</b>			<b>11</b>	<b>161</b>	<b>72</b>	<b>1092</b>	<b>3588</b>
4	Плавание	СО	4	60	6	312	1248
		НП-1	1	15	6	312	312
		НП-2	1	15	9	468	468
		НП-3	1	15	9	468	468
		Т-1	1	14	10	520	520
		Т-2,3	1	14	12	624	624
<b>Итого по виду:</b>			<b>9</b>	<b>133</b>	<b>70</b>	<b>2704</b>	<b>3640</b>
5	Настольный теннис	СО	10	173	6	312	936
		НП-1	1	15	6	312	312
<b>Итого по виду:</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>25</b>	<b>676</b>	<b>1612</b>
6	Футбол	СО	3	45	6	312	936
		НП-1	1	15	6	312	312
		НП-2	2	30	8	416	832
<b>Итого по виду:</b>			<b>6</b>	<b>90</b>	<b>37</b>	<b>1044</b>	<b>2080</b>
<b>Итого по МАУ ДО «ДЮСШ»</b>			<b>51</b>	<b>786</b>	<b>320</b>	<b>9156</b>	<b>16952</b>