Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

**Учебный план**

**на 2017-2018 учебный год**

**Батагай – Алыта, 2017**

Пояснительная записка

МБОУ ДО ДЮСШ реализует дополнительные общеобразовательные программы, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого.

Учебный план разработан на основании:

. Закона 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в РФ»

. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

. Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. N 497 г. Москва)

. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996)

. Нормативных требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения)

- Устава МБОУ ДО ДЮСШ.

МБОУ ДО ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования детей и подростков, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный год начинается 1 сентября 2017 года, возраст обучающихся с 7 до 18 лет, продолжительность учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп по видам спорта устанавливается с учётом техники безопасности в соответствии с видом спорта на каждом этапе подготовки и периода обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин. МБОУ ДОД «ДЮСШ» реализует программы по вольной борьбе, по настольному теннису, спортивным играм, легкой атлетике, северному многоборью, мас-реслингу.

Учебный план включает в себя:

1. Виды спорта;

2. Количество тренеров-преподавателей, работающих по определенному виду спорта;

3. Наименование образовательной программы

4. Общее количество часов;

5. Общее количество учебных групп;

Объѐмы учебной нагрузки в детских объединениях и наполняемость учебных групп определены в соответствии с, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей – санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 1251 – 03 и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Количество тренеров-преподавателей, работающих по определенному виду спорта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спорта** | **Кол-во тренеров** |
| 1 | Легкая атлетика | 1 |
| 2 | Мас рестлинг | 1 |
| 3 | Северное многоборье | 1 |
| 4 | Спортивные игры (настольный теннис, волейбол) | 1 |
| 5 | Вольная борьба | 1 |

Учебная нагрузка каждого педагога сформирована с учетом:

-формы организации объединения; количества групп по годам обучения;

-количества часов, предусмотренных для каждой группы в соответствии с образовательной программой объединения;

-требованиями СанПиНа (2.4.4. 1251-03) к продолжительности занятий и площади кабинета; оптимальной и предельной численности воспитанников.

Учебный процесс осуществляется на основе дополнительных образовательных программ по видам спорта ( волейбол, настольный теннис, масс – рестлинг, вольная борьба, северное многоборье, легкая атлетика), разработанные на основе примерных программ спортивной подготовке для Детско-юношеских спортивных школ, волейболу (М., 2012), настольному теннису (М., 2007), допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, мас – рестлинг составлена на основании научно-педагогических исследований кафедры национальных видов спорта и народных игр Северо-Восточного государственного университета. которые представлены в нижеследующей таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование образовательной программы** | **Вид образовательной программы** |
| 1 | Образовательная  программа физкультурно-спортивной направленности  «Вольная борьба» срок реализации – 7 лет, возраст обучающихся – от 9 до 17 лет | дополнительная |
| 2 | Общеобразовательная  программа физкультурно-спортивной направленности «Северное многоборье» | дополнительная |
| 3 | Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Мас -рестлинг» срок реализации – 6 лет, возраст обучающихся – от 10 до 17 лет | дополнительная |
| 4 | Образовательная  программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», срок реализации – 8 лет, возраст обучающихся – от 7 до 18 лет; | дополнительная |
| 5 | Образовательная  программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»  - срок реализации – 8 лет, возраст обучающихся – от 7 до 18 лет; | Дополнительная |
| 6 | Образовательная  программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»  - срок реализации – 8 лет, возраст обучающихся – от 7 до 18 лет; | Дополнительная |

Минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ зависит от вида спорта и составляет 5 – 8 лет, максимальный возраст занимающихся 18 лет (учащиеся ОУ), не имеющих медицинские противопоказания. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу подготовки.

Режим занятий обучающихся:

- содержание тренировочного процесса определяется тренерско-преподавательским советом ДЮСШ, исходя из дополнительных образовательных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности;

- расписание тренировочных занятий утверждается директором по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Структурное подразделение ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется согласно расписанию тренировочных занятий. Каждый обучающийся имеет право заниматься в одной или нескольких спортивных группах, а также менять их в течение учебного года.

Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки:

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учебный план рассчитан на 38 недель учебно-тренировочных занятий в зависимости от специфики вида спорта, учебной программы, календаря спортивных мероприятий.

На 2017-2018 учебный год в МБОУ ДОД ДЮСШ укомплектовано групп по этапам подготовки и видам спорта:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество групп** | | | **Количество воспитанников** | | |
| **НП** | **УТ** | **итого** | **НП** | **УТ** | **Итого** |
| Северное многоборье | 1 | 1 | 2 | 5 | 15 | 20 |
| Волейбол | 1 | 1 | 2 | 6 | 16 | 22 |
| Настольный теннис |  | 1 | 1 | 3 | 8 | 11 |
| Мас – рестлинг | 1 | 1 | 2 | 4 | 12 | 16 |
| Легкая атлетика | 1 |  | 1 | 11 | 9 | 20 |
| Вольная борьба | 1 | 1 | 2 | 8 | 28 | 36 |
| Всего | 5 | 5 | 10 | 37 | 88 | 125 |

Всего обучающихся – 125 в том числе:

Тренерско-преподавательский состав -5 чел. из них:

Тренер-преподаватель с I категорией – 2чел.

Тренер-преподаватель соответствует занимаемой должности – 1 чел.

Тренер-преподаватель без категории – 2 чел.

Всего учебных групп –10;

**Сетка часов и учебный план на отделение «Вольная борьба»**

**по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | |
| **Начальной подготовки** | | |
| **Годы обучения** | | |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (8 ч.)** | **3-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 106 | 112 | 112 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 40 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 82 | 92 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 10 | 14 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 12 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 14 | 18 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 6 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **228** | **304** | **342** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | |
| **Учебно-тренировочный** | | | |
| **Годы обучения** | | | |
| **1-й**  **(12 ч.)** | **2-й**  **(14 ч.)** | **3-й**  **(16 ч.)** | **4-й**  **(18 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 175 | 200 | 200 | 220 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 90 | 118 | 144 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 118 | 148 | 170 | 170 |
| 5 | Психологическая подготовка | 9 | 12 | 15 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 14 | 14 | 16 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 30 | 40 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 8 | 9 | 9 | 9 |
| **Общее количество часов** | | **456** | **532** | **608** | **684** |

**Сетка часов и учебный план на отделение «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1.Общая физическая подготовка | 184 | 237 | 237 | 340 | 200 | 200 | 240 | 324 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 49 | 73 | 73 | 136 | 276 | 328 | 380 | 385 |
| 3.Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 20 | 20 | 32 | 32 | 35 |
| 4.Контрольно-переводные испытания | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5.Участие в соревнованиях | 15 | 20 | 20 | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 7.Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 10 | - | - | 20 | 20 | 20 |
| 8.Медицинское обследование | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 644 | 736 | 828 |

**Сетка часов и учебный план на отделение волейбола**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 56 | 16 | 18 | 20 | 20 |
|  | Общая физическая подготовка | 61 | 94 | 92 | 88 | 98 | 110 | 110 |
|  | Специальная физическая  подготовка | 45 | 64 | 110 | 81 | 120 | 124 | 124 |
|  | Техническая подготовка | 64 | 80 | 112 | 119 | 130 | 150 | 150 |
|  | Тактическая подготовка | 38 | 56 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
|  | Интегральная подготовка | 28 | 40 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 | 10 | 16 | 20 | 20 |
|  | Соревнования | 24 | 26 | 30 | 102 | 132 | 150 | 150 |
|  | Контрольные испытания  (приемные и переводные) | 8 | 8 | 8 | 12 | 22 | 22 | 22 |
|  | Медицинское обследование | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Общее количество часов** **(в год)** | 276 | 368 | 552 | 552 | 644 | 736 | 552 |

**Сетка часов и учебный план на отделение мас - рестлинг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | |
| **Начальной подготовки** | |
| **Годы обучения** | |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 102 | 132 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 32 | 63 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 42 | 72 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 10 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 16 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 10 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 9 |
| **Общее количество часов** | | **228** | **342** |