

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ ДО ДЮСШ№1

---

А.А. Касилов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 год

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

муниципального образовательного автономного учреждения

дополнительного образования

детско – юношеской спортивной школы №1

на 2016- 2017 учебный год

г. Свободный

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от «06» сентября 2016г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №731), гигиенических требований к условиям обучения в образовательном учреждении, санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.4.1251-03 от 03.04.2003 г., Уставом МОАУ ДО ДЮСШ №1.

В муниципальном образовательном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе №1 /далее – ДЮСШ №1/ на 2016-2017 учебный год работает 8 отделений, общее количество групп в ДЮСШ по видам спорта - 32: из них: групп начальной подготовки первого года обучения - **3**, 2-го года обучения - **11**, учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения - **9**, учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения - **9**. Наполняемость в группах ДЮСШ: в группах начальной подготовки - до 20 человек; в учебно-тренировочных группах от 15 до 20 человек.

В связи с ограниченной пропускной возможностью спортивных сооружений ДЮСШ №1 возможно сокращение недельного режима учебно-тренировочной работы являющийся максимальным, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки на 25% [Вестник Образования № 51995 г.]. Численность обучающихся – 548 чел, число часов в неделю 383, общая численность часов в год 16086.

Учебный план направлен на достижение основных целей ДЮСШ №1 – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств. При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь

областных и городских соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу дополнительных общеобразовательных программ для системы дополнительного образования положены требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – общеразвивающие и предпрофессиональные программы спортивной подготовки для ДЮСШ

Каждая образовательная программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

ДЮСШ №1 является многопрофильной, где осуществляется реализация следующих дополнительных общеобразовательных программ:

1. Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике (предпрофессиональная). Срок реализации – 8 лет
2. Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам (предпрофессиональная). Срок реализации - 8 лет
- 3.Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею (предпрофессиональная). Срок реализации – 8 лет.
- 4.Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ (предпрофессиональная). Срок реализации – 7 лет.
- 5.Дополнительная общеобразовательная программа по футболу (предпрофессиональная). Срок реализации – 7-8 лет.
- 6.Дополнительная общеобразовательная программа по боксу (предпрофессиональная). Срок реализации – 6 лет.

7.Дополнительная общеобразовательная программа по тяжелой атлетике (предпрофессиональная). Срок реализации – 6 лет.

8.Дополнительная общеобразовательная программа по гиревому спорту (предпрофессиональная). Срок реализации – 6 лет

Продолжительность занятий:

Этап начальной подготовки до **1 года обучения** 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.

Этап начальной подготовки **свыше 1 года обучения** 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Тренировочный этап (начальной специализации **1 года обучения**) 10 часов в неделю – 5 раз в неделю по 2 часа.

Тренировочный этап (начальной специализации **2-3 года обучения**) 12 часов в неделю – 4 раза в неделю по 3 часа.

Тренировочный этап (углубленной специализации **1 года обучения**) 15 часов в неделю – 5 раз в неделю по 3 часа

Тренировочный этап (углубленной специализации **2 года обучения**) 15 часов в неделю – 5 раз в неделю по 3 часа (или 4 раза по 3 часа и 2 раза по 1,5 часа).

Образовательные программы МОАУ ДО ДЮСШ №1 направлены на спортивную деятельность обучающихся от 7 лет до 21 года по следующим видам спорта: легкая атлетика (мальчики и девочки), хоккей (мальчики, девочки), гиревой спорт (мальчики и девочки), футбол (мальчики), бокс (мальчики, девочки), лыжные гонки (мальчики, девочки), тяжелая атлетика (мальчики, девочки), каратэ (мальчики, девочки).

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 42 учебных недели и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно образовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на спортивно-оздоровительном этапе свыше 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

#### **Этап спортивно-оздоровительный**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап начальной подготовки** (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств обучающихся
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап учебно-тренировочный** (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

**Этап учебно-тренировочный** (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую,

тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств. На этапе начальной подготовки основное внимание уделено созданию фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость, скоростно - силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов спорта. Соотношение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) находится в пределах 80-90 / 10-20%. На этапах учебно- тренировочной подготовки соотношение объемов тренировочной работы находится в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность обучающихся. Общая физическая подготовка в первые два года обучения занимает 60-80 % и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-5 годы обучения в учебно-тренировочных группах (УТ) содержание ОФП составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 50-60% доли СФП, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники. Наряду с ОФП и СФП учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно - переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Граница разделения содержания учебного плана соответствует уровню образовательных программ и фиксируется посредством промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация, как форма контроля, включает тестирование, выполнение контрольных нормативов, просмотр и отбор перспективных обучающихся на соревнования.

### **Общий режим работы ДЮСШ №1**

Начало учебного года 01.09.2016, окончание 30.06.2017, зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Занятия проводятся ежедневно с 08.30 часов до 22.00 часов, согласно расписанию.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

**Режим  
учебно-тренировочной работы  
и требования по физической, технической, спортивной подготовке**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Мин. возраст зачисления	Мин. число обучающихся в группе	Макс. число обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>	до 1 года	каратэ	6 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		л/атлетика	7 лет	15	30	6	
		хоккей	7 лет	15	30	6	
		футбол	7 лет	15	30	6	
		бокс	8 лет	15	30	6	
		т/атлетика	-	-	-	-	
		гир/спорт	-	-	-	-	
		л/гонки	8 лет	15	30	6	
	свыше 1 года	каратэ	7 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		л\атлетика	8 лет	15	30	6	
		хоккей	8 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		бокс	9 лет	15	30	6	
		т/атлетика	-	-	-	-	
		гир/спорт	-	-	-	-	
л/гонки	9 лет	15	20	6			

<b>Этап начальной подготовки</b>	до 1 года	каратэ	7 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
		л\атлетика	9 лет	15	30	6	
		хоккей	8 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		бокс	10 лет	15	30	6	
		т\атлетика	10	15	20	6	
		гир/спорт	10	15	15	6	
		л\гонки	9	15	20	9	
	свыше 1 года	каратэ	8 лет	15	25	9	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, нормативов по освоению техники движений
		л\атлетика	11 лет	15	25	9	
		хоккей	9 лет	15	25	9	
		футбол	8 лет	15	25	9	
		бокс	10 лет	15	20	9	
		т\атлетика	10	15	20	9	
		гир/спорт	10	15	20	9	
л\гонки		9	15	20	9		
<b>Учебно-тренировочный этап подготовки</b>	до 2-х лет (этап нач. спорт. спец-ии)	каратэ	10 лет	12	20	12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и специальной физической подготовке
		л\атлетика	12 лет	15		12	
		л\атлетич. многобор.	12 лет	13	20	12	
		хоккей	10 лет	15	20	12	
		футбол	10 лет	15	20	12	

		бокс	12 лет	10	15	12	
		т/атлетика	12	15	20	12	
		гир/спорт	12	10	15	12	
		л/гонки	12	15	20	12	
	свыше 2-х лет (этап углуб. тренировки)	каратэ	12 лет	12	20	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и тактической и технической подготовке, спортивных разрядов
		л\атлетика	14 лет	10		15	
			14 лет	8	16	15	
		л\атлетич. многобор					
		хоккей	12 лет	12	20	15	
		футбол	12 лет	15	20	15	
		бокс	14 лет	8	12	15	
		т/атлетика	14	10	15	15	
		гир/спорт	14	10	15	15	
		л/гонки	14	10	20	15	

### **1.отделение «Легкая атлетика»**

Количество групп – 8, из них: 1 группа начальной подготовки первого года обучения (6-ти часовая), 3 группы начальной подготовки второго года обучения (9-ти часовая), 1 до 2-х лет обучения (10-ти часовая), 1 учебно-тренировочная группа до трех лет обучения (12-ти часовая), 2 учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет обучения (15-ти часовая). Численность обучающихся – 126 человек. Число часов в неделю 85. Общая численность часов в год 1872.

Обучение ведётся по программам «Легкая атлетика», составленными В.М.Филатовым, Г.В.Гордейко, О.Н.Дрейко - тренерами-преподавателями ДЮСШ№1 и утверждёнными педагогическим советом ДЮСШ№1 (протокол от 04.09.2015 года №1). Программы составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ №133 от 16.02.2015)

### **2.отделение «Лыжные гонки»**

Количество групп – 2, 2 - учебно-тренировочные группы до 2-х лет обучения (12-часовая). Численность обучающихся – 40 человек. Число часов в неделю 24. Общая численность часов в год 1008. Обучение ведётся по программе «Лыжные гонки», составленной Степановой Е.В., тренером-преподавателем ДЮСШ №1 и утверждённой педагогическим советом ДЮСШ№1 (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программы составлены на основании Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ №111 от 14.03.2013)

### **3.отделение «Каратэ»**

Количество групп – 7; из них: 3 группы начальной подготовки свыше года обучения (9-ти часовая), 1 учебно-тренировочная группа до 2-х лет обучения (10-ти часовая), 1 учебно –тренировочная группа свыше 2-х лет обучения(12-ти часовая), 2 учебно –тренировочные группы 4-го года обучения(15-ти часовые). Численность обучающихся – 140 человек. Число часов в неделю 81. Общая численность часов в год 3402. Обучение ведётся по программе «Карате», составленной Касиловым А.А., Тютеревой Ю.И., Земляновым А.В., тренерами-преподавателями ДЮСШ №1 и утверждённой педагогическим советом ДЮСШ (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ №138 от 16.02.2015)

### **4.отделение «Тяжёлая атлетика»**

Количество групп – 2, из них: 1 группа начальной подготовки первого года обучения (6-ти часовая), 1 учебно –тренировочная группа второго года обучения. Численность обучающихся – 26 человек. Число часов в неделю 18. Общая численность часов в год 756. Обучение ведётся по программе «Тяжелая атлетика» для ДЮСШ, составленной Р.Е.Керест, тренером-преподавателем ДЮСШ №1 и утверждённой педагогическим советом ДЮСШ №1 (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (приказ №73 от 21.02.2013)

### **5.Отделение « бокс»**

Количество групп – 2, из них: 1 группа начальной подготовки первого года обучения (6 часов), 1 учебно-тренировочная группа до 2-х лет обучения (10 часов) Численность учащихся – 28 человек. Число часов в неделю 16. Общая численность часов в год 672. Обучение ведётся по программе «бокс», составленной Колокольниковым А.В., тренером-преподавателем ДЮСШ №1 и утверждёнными педагогическим советом ДЮСШ (протокол от 04.09.2015 года №1). Программы составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ №123 от 20.03.2013)

### **6. отделение «Футбол»**

Количество групп – 3 из них: 1 группа начальной подготовки 2-го года обучения, 1 учебно-тренировочная группа первого года обучения (10-ти часовая); 1 учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет обучения (15-ти часовая). Численность обучающихся – 55 человек. Число часов в неделю 34. Общая численность часов в год 1428. Обучение ведётся по программе «Футбол», составленной С.В. Ершовым., тренером-преподавателем ДЮСШ №1, утверждёнными педагогическим советом ДЮСШ №1 (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программы составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ №147 от 27.03.2013)

## **7. Отделение «Хоккей с шайбой»**

Количество групп – 6, из них: 1 группа начальной подготовки первого года обучения (6-ти часовая), 2 группы начальной подготовки свыше года обучения (9-ти часовые), 1 учебно-тренировочная группа первого года обучения (10-ти часовая), 1 учебно-тренировочная группа 2-го года обучения (12-ти часовая), 1 учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения (15-ти часовая). Численность обучающихся – 112 человек. Число часов в неделю 61. Общая численность часов в год 2562. Обучение ведётся по программам «Футбол», составленными Медведевым Д.И., Курицыным В.В. тренерами-преподавателями ДЮСШ№1 и утверждёнными педагогическим советом ДЮСШ№1 (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программы составлены на основании программы «хоккей». Программы составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ №149 от 27.03.2013)

## **8. Отделение «гиревой спорт»**

Количество групп – 2, из них: 1 учебно-тренировочная группа до 2-х лет обучения (9-ти часовая), 1 учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет обучения (9-ти часовая). Численность обучающихся – 21 человек. Число часов в неделю 19. Общая численность часов в год 798. Обучение ведётся по программе «гиревой спорт», составленной тренером-преподавателем В.С.Портнягиным и утверждённой педагогическим советом ДЮСШ №1 (протокол от 04.09.2015 года № 1). Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (приказ №1078 от 26.12.2014)

Директор МОАУ ДО ДЮСШ№1

А.А.Касилов