

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
 А.Н.Токарчук
 « » 2016г.
 Приказ № 78 от 13.09.2016г.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
 в области физической культуры и спорта
 Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского
 городского округа
 «Детско-юношеской спортивной школы №2»
 2016 – 2017 учебный год**

№	Вид спорта	Программа	Этап подготовки	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группах	Кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во часов в одной группе в год	Общее количество часов по программе в год	
1.	Баскетбол	Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»	спортивно-оздоровительный этап	2	31	6	248	496	
			Этап начальной подготовки	1	20	6	248	908	
		2 год.	1	17	8	330			
		3 год.	1	16	8	330			
		Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по командному игровому виду спорта «Баскетбол»	Тренировочный этап	1 год					1817
			2 год						
			3 год	2	28	14	578		
4 год	1		16	16	661				
5 год									
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				8	128			3221	
2.	Волейбол	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	спортивно-оздоровительный этап	1	15	6	222	1336	
				4	72	6	248		
				1	20	3	122		
		Дополнительная предпрофессиональная	Этап начальной подготовки	2	30	6	248	496	

		программа в области физической культуры и спорта по командному игровому виду спорта «Волейбол»	2 год.						
			3 год.						
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				8	137			1832	
3.	Бокс	Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс»	спортивно-оздоровительный этап	1	20	6	248	359	
				1	15	3	111		
		Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивному единоборству «Бокс»	Тренировочный этап	1 год					1240
			2 год	1	14	12	496		
			3 год						
		4 год							
		5 год	1	9	18	744			
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				4	58			1599	
4.	Дзюдо	Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»	спортивно-оздоровительный этап	2	35	6	222	555	
				1	20	3	111		
		Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивному единоборству «Дзюдо»	Этап начальной подготовки	1 год					1239
			2 год.	1	13	8	330		
			Тренировочный этап	1 год					
			2 год						
			3 год	1	8	14	578		
4 год	1	6	16	661					
		5 год							
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				6	82			2124	
5.	Хоккей	Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей»	спортивно-оздоровительный этап	3	45	3	111	333	
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				3	45			333	

		программа «Хоккей»							
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				3	45			333	
6.	Скалолазание	Дополнительная общеобразовательная программа «Скалолазание»	спортивно-оздоровительный этап	2	30	6	222	444	
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				2	30			444	
7.	Плавание	Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»	спортивно-оздоровительный этап	2	31	6	248	496	
			Этап начальной подготовки						
			1 год						330
			2 год	1	15	8	330		
			3 год						
			Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по циклическому виду спорта «Плавание»	Тренировочный этап	1	14	10	413	413
				1 год					
				2 год					
	3 год								
	4 год								
		5 год							
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				4	60			1239	
8.	Футбол	Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»	спортивно-оздоровительный этап	2 3	35 52	3 6	111 222	888	
ИТОГО ПО ОТДЕЛЕНИЮ				5	87			888	
9.	Вакасия	Дополнительная общеобразовательная программа	спортивно-оздоровительный этап	2	30	6	248	496	
ИТОГО ВАКАНСИИ				2	30			496	

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»**

Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» на 2016-2017 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 сентября 2012 года № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения
- Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.

Учебный год начинается 1 сентября 2016 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 устанавливаются 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.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период), начальной подготовки (3 года) и учебно – тренировочный этап (5 лет). Спортивная подготовка многолетняя.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Лицензией по:

- дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта: дзюдо, баскетбол, волейбол, бокс, плавание;
- дополнительным общеразвивающим программам по дзюдо, баскетболу, волейболу, боксу, плаванию, футболу, скалолазанию, хоккею;

- Баскетбол ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе;
- Волейбол – на спортивно-оздоровительном этапе, начальной подготовки;
- Бокс – на спортивно-оздоровительном этапе, тренировочном этапе;
- Дзюдо - ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе;
- Плавание - ведётся на 3-х этапах обучения – спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе;
- Футбол - на спортивно-оздоровительном этапе;
- Хоккей - на спортивно-оздоровительном этапе;
- Скалолазание - на спортивно-оздоровительном этапе

МБОУ ДО КГО «ДЮСШ № 2» работает по режиму 6-ти дневной рабочей недели. Режим работы определяется расписанием, утвержденным директором МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2». Расписание учебно-тренировочных занятий составляется на 1 год с учетом интересов обучающихся. В каникулярное время составляется особое расписание,

отражающее специфику работы учреждения, отпускной период тренеров-преподавателей и общий план городских мероприятий.

- Для тренеров-преподавателей учебно-тренировочные занятия составляют 42 календарные недели в год, две из которых - праздничные дни. В каникулярное время программный материал может быть рассчитан на 9 месяцев учебно-тренировочных занятий и на 1 месяц занятий в спортивно-оздоровительных лагерях.
- Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству учебно-тренировочные занятия составляют 37 календарных недель в год, две из которых - праздничные дни.

С увеличением общего годового объема часов, изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – тренировочный процесс осуществляется при недельной нагрузке – 3 часа для детей до 8 лет, и 6 часов для остальных, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно – тренировочный процесс происходит в группах НП -1г. об. -6 часов недельной нагрузки, НП -2, 3 г. об. – 8 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение

уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Учебно – тренировочный процесс происходит на тренировочном этапе с недельной нагрузкой:

- 1 год обучения – объем учебно-тренировочной работы составляет 10 часов в неделю;
- 2 год обучения - объем учебно-тренировочной работы составляет по 12 часов в неделю;
- 3 год обучения - объем учебно-тренировочной работы составляет по 14 часов в неделю,
- 4 год обучения - объем учебно-тренировочной работы составляет по 16 часов в неделю
- 5 год обучения - объем учебно-тренировочной работы составляет по 18 часов в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся в возрасте до 8 лет -1 часа, для остальных – 2-часов; на этапе начальной подготовки – 2-х часов; на тренировочном этапе - 3-х часов.

Перевод обучающихся с одного этапа на другой производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения учебной программы и оформляется приказом директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2».

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. **Физическая подготовка** включает:
 - **Общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;
 - **Специальную физическую подготовку (СФП)**, направленную на развитие специальных физических качеств.
2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в

организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров города Костомукша, и других ведомств (муниципального, регионального, всероссийского и международного уровней).
3. Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
4. Учёт выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
5. Учёт кандидатов и членов сборных команд города, республики, СЗФО по видам спорта.