



Утверждаю
Директор МБОУДО ДЮСШ
Дядёра В.В.
«15» сентября 2016г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2016-2017 учебный год

Муниципального бюджетного образовательного
Учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
посёлка Усть-Камчатка
Усть-Камчатского муниципального района

Пояснительная записка

Учебный план МБОУДО ДЮСШ посёлка Усть-Камчатск Усть-Камчатского муниципального района является нормативным документом, определяющим требования к организации и регламентирующий образовательный процесс МБОУ ДОД ДЮСШ. Учебный план разработан на основе Закона «Об образовании» и Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказов и Постановлений Министерства образования и Министерства спорта России, и направлен на реализацию целей и задач учреждения в соответствии с программой развития и социальным заказом детей и родителей.

Учебный план МБОУДО ДЮСШ составлен на 42-46 недель занятий в условиях спортивной школы и дополнительные 6-10 недель для проведения тренировочных мероприятий в летних оздоровительных лагерях и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. 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 подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку. В различных видах спорта соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения разное.

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

Спортивно-оздоровительный этап (весь возрастной период до 21 года)

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи и преимущественная направленность:

Этап начальной подготовки (2-3 года):

Задачи и преимущественная направленность:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап (4-5 лет):

До двух лет обучения - этап начальной спортивной специализации
Задачи и преимущественная направленность:

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Свыше двух лет обучения - этап углубленной тренировки
Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышения уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (3 года):

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС и первого разряда для игровых видов спорта);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (часов в неделю):

№	Этап подготовки	Продолжительность занятия
1.	Спортивно-оздоровительный этап СОГ	3 часа в неделю
2.	Этап начальной подготовки 1 год (ГНП)	6 часов в неделю
3.	Этап начальной подготовки свыше двух лет	7-8 часов в неделю. в зависимости от вида спорта
4.	Этап спортивной специализации до года (УТГ)	9-10 часов в неделю. в зависимости от вида спорта
5.	Этап спортивной специализации свыше двух лет	12-16 часов в неделю, в зависимости от вида спорта
6.	Этап спортивного совершенствования СС	16-24 часов в неделю. В зависимости от вида спорта

Этот недельный режим учебно-тренировочной работы является

максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Продолжительность одного часа учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки первого года обучения - одного академического часа;
- начальной подготовки второго и третьего года подготовки - 3-х академических часов;
- на тренировочном этапе - 3-4-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х академических часов.

В МБОУ ДОД ДЮСШ установлен объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

- | | |
|--|---------------|
| - спортивно-оздоровительный этап | - 3 занятия |
| - этап начальной подготовки до года | - 3 занятия |
| - этап начальной подготовки свыше года | - 3-4 занятия |
| - тренировочный этап до 2-х лет | - 3-4 занятия |
| - тренировочный этап свыше 2-х лет | - 4-5 занятий |
| - | |

На тренировочных этапах свыше второго года обучения в течение учебного

года производится замена четвертого и пятого занятия восстановительными мероприятиями для поддержания здоровья обучающихся:

- совместными игровыми днями, Днями здоровья (походы на лыжах, на рыбалку, однодневные туристические походы, иные оздоровительные мероприятия, совместные участия в спортивно- массовых мероприятиях
- Лыжне России. Кроссе наций. велопробегах и т.д.)

Замена занятий может производиться воспитательными мероприятиями-совместными посещениями концертов, выставок.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав регулироваться с учетом правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки, прошедшие необходимую подготовку и при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке могут быть переведены в соответствующие учебно-тренировочные группы.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп четвертого-пятого этапа

обучения, не выполнившие контрольно-переводные требования, не получившие спортивных разрядов, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта пауэрлифтинг на 2016-2017 учебный год (предпрофессиональная программа)

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки					Совершенство спортивного мастерства
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 г	1,2 гг	3, 4,гг		
Общая физическая подготовка (ОФП), %		35-55	30-50	25-35	20-25	15-20	
Специальная физическая подготовка (СФП), %		25-40	30-45	35-50	40-55	45-60	
Избранный вид спорта – _____	Техническая подготовка, %	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15	
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12	
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	-	2-5	5-7	5-10	5-10	
Всего 46 недель:		100/2 52	100/3 36	100/46 0/552	100/64 4/736		
В том числе							
Восстановительные и другие мероприятия	4 недели по специальным планам тренера-преподавателя						
Летняя оздоровительная кампания	6 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха.						

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта баскетбол на
2016-2017 учебный год
(предпрофессиональная программа)

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	18-20	8-12	6-8
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	10-14	12-14	14-17
Избранный вид спорта – _____	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14	8-10	8-10	8-10
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	8	1-12	10-14	13-15	14-16
Всего 46 недель:		100/2 52	100/3 36	100/46 0	100/55 2	100/780
В том числе:						
Восстановительная кампания	4 недели по специальным планам тренера-преподавателя					
Летняя оздоровительная кампания	6 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха					

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта волейбол на
2016-2017 учебный год
(предпрофессиональная программа)

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	18-20	8-12	6-8
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	10-14	12-14	14-17
волейбол	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16
Всего 46 недель:		100/2 52	100/3 36	100/46 0	100/55 2	100/936
В том числе						
Восстановительная кампания	4 недели по специальным планам тренера-преподавателя					
Летняя оздоровительная кампания	6 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха					

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта мини-футбол на
2016-2017 учебный год
(предпрофессиональная программа)

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (СФП), %		4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
	Техническая подготовка, %	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10
Всего 46 недель:		100/283	100/31	100/434	100/566	100/728
В том числен						
Восстановительная кампания	4 недели по специальным планам тренера-преподавателя					
Летняя оздоровительная кампания	6 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха					

Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта хоккей с шайбой
на 2016-2017 учебный год
(предпрофессиональная программа)

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (СФП), %		4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
	Техническая подготовка, %	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
	Технико-тактическая интегральная) подготовка, %	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15
Всего 46 недель		100/3 12	100/3 64	100/46 8	100/62 4	100/728
В том числе						
Восстановительная кампания	4 недели по специальным планам тренера-преподавателя					
Летняя оздоровительная кампания	6 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха					

**Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта волейбол на
2016-2017 учебный год
(общеразвивающая программа)**

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта – ..	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10
126 часов- возраст 7-8 лет 260 часов—старшая возрастная группа (до 21 года)		
Восстановительная кампания	2 недели по специальным планам тренера-преподавателя	
Летняя оздоровительная кампания	10 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха	

**Годовой учебный план на этапах подготовки по виду спорта мини-футбол на 2016-2017 учебный год
(общеразвивающая программа)**

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта – футбол	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая	2-3

	подготовка	
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10
126 часов- возраст 7-8 лет 260 часов—старшая возрастная группа (до 21 года)		
Восстановительная кампания	2 недели по специальным планам тренера-преподавателя	
Летняя оздоровительная кампания	10 недель летняя оздоровительная кампания, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха	

Учебный план включает в себя следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническую подготовку;
- теоретическая подготовка;
- контрольно-переводные испытания;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;

Распределение в учебном плане средств общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки отличается в зависимости от вида спорта.

Основным показателем в выполнении разделов учебного плана является результативность обучающихся при сдаче контрольно-переводных нормативов, по итогам выступлений в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

Количество часов отведенных в учебном плане на отдельные разделы (ОФП, СФП, ТТМ или СТП), может изменяться в зависимости от циклов подготовки спортсменов и от индивидуальных особенностей спортсменов.

Общая физическая подготовка включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и тд.) и направлена на общее развитие, укрепление организма спортсмена, повышение функциональных способностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической и технической подготовкой.

Восстановительные мероприятия проводятся в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Инструкторская и судейская практика является частью учебно-тренировочного процесса на тренировочных этапах третьего-пятого годов обучения и этапах спортивного совершенствования спортивного мастерства.

Аттестация обучающихся.

Уровень технического мастерства обучающихся отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, тренировочных мероприятий и на заключительном этапе в ходе соревнований.

Аттестация обучающихся проводится по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке, по окончании учебного года. В школе разработано положение о контрольно-переводных нормативах.

Воспитательная работа:

Воспитательная работа с учащимися школы проводится постоянно в течение учебного года в процессе учебно-тренировочных занятий,

сборов, спортивно-массовых мероприятий и летнего спортивно-оздоровительного отдыха по плану воспитательной работы (проведение бесед, дискуссий, мероприятий, встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта) **Ожидаемые результаты:**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, способствовать сохранности контингента обучающихся..

1. Формировать у обучающихся углубленный интерес к избранному виду спорта, формировать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать ответственность и профессиональное самоопределение соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Подготовка спортсменов-разрядников, победителей и призёров соревнований различного уровня.

Количество учебных групп на 2016-2017 учебный год:

№	Ф.И.О.	Вид спорта категория	группа	Кол-во групп	Кол-во учащихся	Кол-во часов	Возраст учащихся
1.	Гук Александр Арсентьевич	Мини-футбол 2 категория	УТГ-2	1	14	9	10-11 лет
			УТГ-4	1	14	12	15-16 лет
			СОГ	1	6	3	16-17 лет
		Хоккей с шайбой 2 категория	УТГ-2	1	20	20	10-11 лет
			УТГ-4	1	19	16	15-16 лет
2.	Курсева Любовь Павловна	Волейбол 2 категория	СОГ-1	1	12	3	7-8 лет
			УТГ-4	1	19	12	14-15 лет
			ГНП-1	1	11	6	8-9 лет
			ГНП-1	1	12	6	8-9 лет
			ГНП-2	1	18	8	9-10 лет
3.	Примаков Дмитрий Александрович	Пауэрлифтинг 2 категория	УТГ-4	1	11	16	16-17 лет
			УТГ-2	1	10	12	15-16 лет
			ГНП-2	1	10	8	13-14 лет
			ГНП-1	1	10	6	13-14 лет
4.	Дядёра Валерий Витальевич	Мини-футбол 2 категория	УТГ-4	1	13	12	13-14 лет
5.	Попков	Мини-футбол	УТГ-4	1	13	12	12-13 лет

	Владимир Борисович	2 категория	ГНП-2	1	10	7	9-10 лет
		Баскетбол 2 категория	УТГ-2	1	9	10	15-16 лет