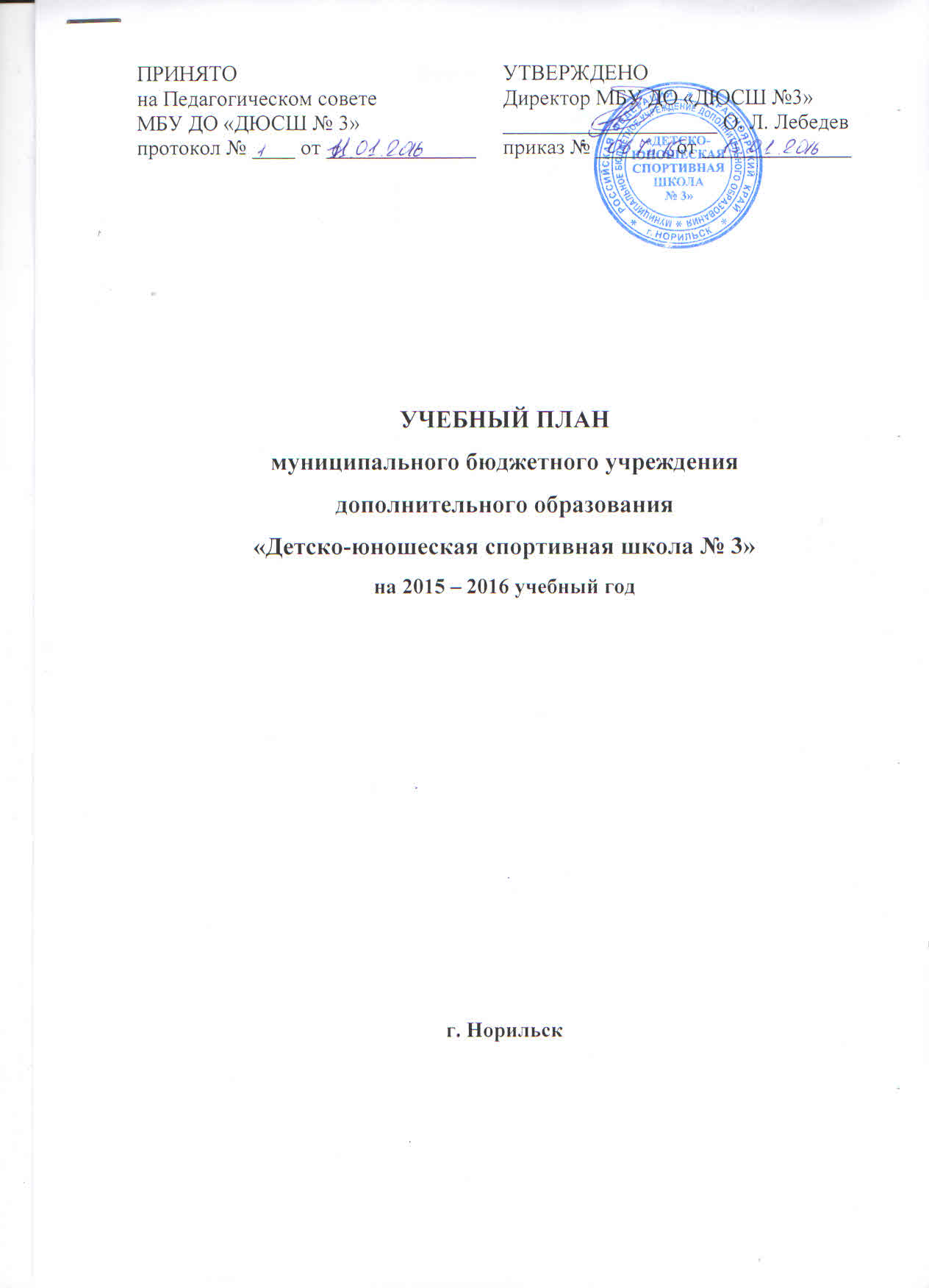
****

**Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3» г. Норильска (Далее – Учреждение) осуществляет образовательный процесс по следующим видам спорта:

* Легкая атлетика;
* Лыжные гонки;
* Фехтование.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями:

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-Ф3 от 29.12.2012г.;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе.

Учебный план включает в себя следующие этапы обучения:

* спортивно-оздоровительный этап;
* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап;
* этап совершенствования спортивного мастерства.

При составлении учебного плана для обучающихся учитывается:

* по дополнительным общеобразовательным программам режим тренировочной работы в год с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;
* по программам спортивной подготовки тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса

С увеличением общего годового объёма 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 объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

* содержание и последовательность изучения программного материала;
* объёмы основных параметров подготовки;
* распределение объёмов основных средств тренировки;
* комплекс контрольных испытаний.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3» на 2015-2016 учебный год**

**отделение легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ГРУППЫ | СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ССМ-1 | ССМ-2 | ССМ-3 |
| Кол-во часов в неделю | 6час | 6час | 8час | 8час | 10час | 12час | 14час | 16час | 18час | 24час | 28час | 28час |
| Теоретические занятия | | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 12 | 12 | 15 | 20 | 22 | 22 |
| Практические занятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | | 202 | 186 | 245 | 242 | 310 | 339 | 302 | 280 | 280 | 350 | 430 | 430 |
| Специальная физическая подготовка | | 61 | 66 | 91 | 92 | 105 | 149 | 234 | 290 | 318 | 412 | 490 | 490 |
| Обучение навыкам и умениям из других видов спорта | |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике избранного вида | | 32 | 32 | 50 | 50 | 65 | 90 | 152 | 204 | 248 | 378 | 418 | 418 |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  | 8 | 6 | 10 | 18 | 20 | 24 | 24 |
| Тактическая и психологическая подготовка | |  |  | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 12 | 20 | 26 | 26 | 26 |
| Контрольно – переводные испытания | | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Календарные соревнования | | 3 | 10 | 10 | 12 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 22 | 24 | 26 | 26 |
| Количество часов в год на освоение программного материала | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |
| Количество учащихся | | 75 | 0 | 28 | 14 | 50 | 21 | 46 | 39 | 30 | - | - | - |
| Количество групп в отделении | | 5 | 0 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | - |
| Всего количество часов в неделю на отделении легкой атлетики | | 278 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВСЕГО групп: - 24 ВСЕГО учащихся на отделении: - 303**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3» на 2015-2016 учебный год**

**отделение лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ГРУППЫ | СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ССМ-1 | ССМ-2 | ССМ-3 |
| Кол-во часов в неделю | 6час | 6час | 8час | 8час | 10час | 12час | 14час | 16час | 18час | 24час | 28час | 28час |
| Теоретические занятия | | 17 | 17 | 18 | 18 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 20 | 22 | 22 |
| Практические занятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | | 189 | 187 | 255 | 253 | 294 | 307 | 323 | 322 | 335 | 360 | 442 | 442 |
| Специальная физическая подготовка | | 46 | 46 | 60 | 60 | 88 | 121 | 152 | 232 | 291 | 412 | 490 | 490 |
| Обучение навыкам и умениям из других видов спорта | |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике избранного вида | | 54 | 50 | 68 | 70 | 100 | 150 | 182 | 190 | 220 | 356 | 396 | 396 |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  | 2 | 2 | 12 | 20 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| Медицинское обследование | |  |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 8 | 8 | 26 | 26 | 26 |
| Контрольно – переводные испытания | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях | | 4 | 6 | 8 | 8 | 9 | 12 | 16 | 16 | 16 | 24 | 24 | 24 |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  | 8 | 10 | 12 | 24 | 26 | 26 |
| Количество часов в год на освоение программного материала | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |
| Количество учащихся | | 60 | 15 | 70 | 28 | 29 | 4 | 20 | 9 | 3 | - | - | - |
| Количество групп в отделении | | 4 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Всего количество часов в неделю на отделении лыжные гонки | | 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВСЕГО групп: - 18 ВСЕГО учащихся на отделении: - 238**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3» на 2015-2016 учебный год**

**отделение фехтования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | ГРУППЫ | СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ССМ-1 | ССМ-2 | ССМ-3 |
| Кол-во часов в неделю | 6час | 6час | 8час | 8час | 10час | 12час | 14час | 16час | 24час | 28 чс | 28 час |
| Теоретические занятия | | 10 | 8 | 10 | 10 | 16 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Практические занятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | | 202 | 194 | 200 | 200 | 153 | 186 | 200 | 200 | 120 | 150 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | | 65 | 50 | 103 | 95 | 100 | 104 | 100 | 100 | 70 | 100 | 100 |
| Обучение технике избранного вида (ТТМ) | | 31 | 56 | 97 | 105 | 239 | 304 | 390 | 494 | 718 | 814 | 814 |
| Инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  | 6 | 6 | 12 | 12 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные соревнования | |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 200 |
| Участие в соревнованиях | | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | |
| Контрольно – переводные испытания | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  | 104 | 156 | 156 |
| Количество часов в год на освоение программного материала | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1248 | 1456 | 1456 |
| Количество учащихся | | 30 | 15 | 42 | 28 | 8 | 8 | 30 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| Количество групп в отделении | | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Всего количество часов в неделю на отделении фехтования | | 132 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВСЕГО групп: - 13 ВСЕГО учащихся на отделении: - 181**