

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МБУ ДО «ДЮСШ № 3»

протокол № 01 от 01.09.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №3»

 О. Л. Лебедев

«01» 09 2018 год.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

на 2018 – 2019 учебный год

г. Норильск

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-ФЗ 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 круглогодичного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям, активного отдыха и восстановления обучающихся

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:

1. Теоретические занятия
2. Практические занятия
3. Тактическая и психологическая подготовка
4. Инструкторская и судейская практика
5. Контрольно – переводные испытания
6. Восстановительные мероприятия
7. Соревнования

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах и порядке установленном локальными актами Учреждения.

Уровень технического мастерства обучающихся отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, спаррингов, матчевых встреч, тренировочных мероприятий и в ходе соревнований.

Аттестация обучающихся проводится по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке, по окончании учебного года в соответствии с положением о контрольно-переводных нормативах.

- Спортивно-оздоровительные группы – выполнение нормативов ОФП
- Группы начальной подготовки – выполнение нормативов ОФП, СФП
- Тренировочные группы – выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивные результаты

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО «ДЮСШ № 3» на 2018-2019 учебный год Отделение: «Легкая атлетика»

Содержание занятий	ГРУППЫ Кол-во часов в неделю	СОГ 6час	НП-1 6час	НП-2 8час	НП-3 8час	ТГ-1 10час	ТГ-2 12час	ТГ-3 14час	ТГ-4 16час	ТГ-5 18час	ССМ-1 24час	ССМ-2 28час	ССМ-3 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		45	75	84	56	46	0	29	25	15	0	0	0
Количество групп в отделении		3	5	6	4	4	0	4	2	2	0	0	0
Всего количество часов в неделю на отделении легкой атлетики		338											

Всего на отделении «Легкая атлетика»:

групп-30 обучающихся- 375

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО «ДЮСШ № 3» на 2018-2019 учебный год Отделение: «Лыжные гонки»

Содержание занятий	ГРУППЫ Кол-во часов в неделю	СОГ бчас	НП-1 бчас	НП-2 8час	НП-3 8час	ТГ-1 10час	ТГ-2 12час	ТГ-3 14час	ТГ-4 16час	ТГ-5 18час	ССМ-1 24час	ССМ-2 28час	ССМ-3 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		75	15	28	28	10	10	14	8	13	0	0	0
Количество групп в отделении		5	1	2	2	1	1	1	1	2	0	0	0
Всего количество часов в неделю на отделении лыжные гонки		198											

Всего на отделении «Лыжные гонки»: групп-16 обучающихся-201

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО «ДЮСШ № 3» на 2018-2019 учебный год Отделение: «Фехтование»

Содержание занятий	ГРУППЫ Кол-во часов в неделю	СОГ 6час	НП-1 6час	НП-2 8час	НП-3 8час	ТГ-1 10час	ТГ-2 12час	ТГ-3 14час	ТГ-4 16час	ТГ-5 18час	ССМ-1 24час	ССМ-2 28 час	ССМ-3 28 час
Теоретические занятия		10	8	10	10	16	18	20	20	20	24	24	24
Практические занятия													
Общая физическая подготовка		202	194	200	200	153	186	200	200	200	120	150	150
Специальная физическая подготовка		61	50	103	95	100	104	100	100	100	70	100	100
Обучение технике избранного вида (ТТМ)		31	56	97	105	239	304	390	494	598	718	814	814
Инструкторская и судейская практика						6	6	12	12	12	4	4	4
Календарные соревнования		4									200	200	200
Контрольно – переводные испытания		4	4	6	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	936	1248	1456	1456
Количество учащихся		15	30	14	0	12	10	8	14	5	0	0	0
Количество групп в отделении		1	2	1	0	1	1	3	0	0	0	0	0
Всего количество часов в неделю на отделении фехтования		138											

Всего на отделении «Фехтование»: групп-9 обучающихся- 113