



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального учреждения дополнительного образования
«Агаповская детско-юношеская спортивная школа»
на 2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план является нормативно-регулирующим документом разработан на основе закона Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Устава муниципального учреждения дополнительного образования «Агаповская детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение), дополнительными общеразвивающими и предпрофессиональными программами Учреждения.

В Учреждении культивируется 4 вида спорта (лёгкая атлетика, мини-футбол, баскетбол, волейбол), что позволяет удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Актуальность разработки учебного плана связано с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, области и районе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки.

Учебный план включает в себя обучение по:

- ✓ дополнительным общеразвивающим программам – весь период,
- ✓ дополнительным предпрофессиональным программам:
начальной подготовки: 3 года
тренировочный этап: период базовой подготовки – 2 года,
период спортивной специализации – 3 года,

Учебный план представлен с расчетом на 52 недели.

С увеличением общего годового объёма часов изменяются 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 обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Общеразвивающий этап – тренировочный процесс 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,
- воспитание трудолюбия,
- развитие физических качеств,
- достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности.

Общеразвивающие группы (ОРГ) охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в ОРГ позволяют привлекать в Учреждение разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни. В ОРГ зачисляются дети до 18 – летнего возраста, желающие заниматься спортом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки. В группы начальной подготовки (ГНП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и прохождение тестирования и контроля для перевода по годам обучения.

Задачами данного этапа являются:

- отбор детей способных к занятиям избранным видом спорта,
- формирование стойкого интереса, мотивации к занятиям,
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма,
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками избранного вида спорта,
- обучение основным приемам техники и тактики выбранного вида спорта,
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Этап начальной подготовки характеризуется постоянным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Группы **тренировочного этапа** (ТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года) и прошедших промежуточную аттестацию и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при прохождении обучающимися тестирования и контроля.

Тренировочный этап состоит из периода базовой подготовки (ТГ-1, ТГ-2) и периода спортивной специализации (ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5). 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.

Общие задачи тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными/групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация;
- овладение основами тактики;
- воспитание навыков соревновательной деятельности.

Нормативная наполняемость учебных групп

Этап обучения	Группа	Наполняемость групп	
		Оптимальная	Максимальная
Общеразвивающий	СО	15-20	30
Начальной подготовки	НП-1	14 - 16	25
	НП-2	12 - 14	20
	НП-3		
Тренировочный	Т-1	10 - 12	14
	Т-2		
	Т-3	8 - 10	12
	Т-4		
	Т-5		

Предметные области спортивной подготовки.

1. Теория и методика физической культуры и спорта 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.
2. **Общая физическая подготовка (ОФП)** проводится на каждом занятии с целью укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
 3. **Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие физических качеств, способствующих повышению работоспособности спортсмена в избранном виде спорта и развитие всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства.
 4. **Избранный вид спорта** включает в себя:
 - ✓ основы техники и тактики избранного вида спорта;
 - ✓ участие в соревнованиях;
 - ✓ психологическая подготовка;
 - ✓ технико-тактическая подготовка;
 - ✓ выполнение требования, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
 5. **Другие виды спорта.** Эта предметная область направлена на формирование умений:
 - ✓ точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами,
 - ✓ развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - ✓ соблюдать требования безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - ✓ сохранения собственной физической формы.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи: разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

- ✓ Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ.
- ✓ Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- ✓ Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.
- ✓ Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

- ✓ Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- ✓ Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней.
- ✓ Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- ✓ Обеспечение современной методической литературой.
- ✓ Изучение правил соревнований и изменений в них.
- ✓ Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- ✓ Самообразование.
- ✓ Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

**Образовательные программы,
реализуемые в Учреждении по возрасту обучающихся, сроку реализации**

<i>Образовательная программа</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Этап обучения</i>	<i>Возраст обучающихся, (лет)</i>	<i>Срок реализации программы</i>
Общеразвивающие	Легкая атлетика Мини-футбол Баскетбол Волейбол	спортивно-оздоровительный	6-18	1 год и более
Предпрофессиональные	Легкая атлетика	Начальной подготовки	9-12	8-10 лет
		Тренировочный	12-17	
	Мини-футбол	Начальной подготовки	8-11	8-10 лет
		Тренировочный	11-16	
	Баскетбол	Начальной подготовки	8-11	8-10 лет
		Тренировочный	12-17	
	Волейбол	Начальной подготовки	9-11	8-10 лет
		Тренировочный	12-17	

Учебно-материальное обеспечение реализуемых программ

Лёгкая атлетика:

- ✓ Спортивные залы: МОУ «Агаповская СОШ №1 им. П.А. Скачкова», МОУ «Первомайская СОШ», МУ ДО «Агаповская ДЮСШ».
- ✓ Стадионы: с. Агаповка.
- ✓ Спортивный инвентарь и оборудование
- ✓ Учебные программы
- ✓ Методическое обеспечение

Мини-футбол:

- ✓ Спортивные залы: МОУ «Светлогорская СОШ», МОУ «Буранная СОШ имени В.М. Волынцева», МОУ «Приморская СОШ», МОУ «Магнитная СОШ», ФОК п. Наровчатка, МОУ «Агаповская СОШ №1 им. П.А. Скачкова».
- ✓ Стадионы: п. Светлогорский, п. Буранный, п. Субутак, п. Приморский, с. Агаповка.
- ✓ Спортивный инвентарь и оборудование
- ✓ Учебные программы
- ✓ Методическое обеспечение

Баскетбол:

- ✓ Спортивные залы: МУ ДО «Агаповская ДЮСШ», МОУ «Магнитная СОШ», МОУ «Буранная СОШ имени В.М. Волынцева», МОУ «Агаповская СОШ №1 им. П.А. Скачкова», МОУ «Первомайская СОШ».
- ✓ Спортивный инвентарь и оборудование
- ✓ Учебные программы
- ✓ Методическое обеспечение

Волейбол:

- ✓ Спортивные залы: МОУ «Янгельская СОШ имени А.К. Филатова», МОУ «Наровчатская СОШ», МОУ «Черниговская СОШ».
- ✓ Спортивный инвентарь и оборудование
- ✓ Учебные программы
- ✓ Методическое обеспечение

Учебный план по культивируемым в Учреждении видам спорта имеет следующий вид:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий для групп спортсменов по легкой атлетике

Предметные области	Этапы подготовки									
	СО		НП			Т				
Год обучения	І	ІІ	І	2	3	І	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта	8	16	16	25	29	42	50	66	83	84
Общая и специальная физическая подготовка	78	109	109	141	142	172	206	240	266	300
Избранный вид спорта	36	125	140	196	191	249	300	342	391	468
Другие виды спорта и подвижные игры	34	62	47	54	54	52	68	80	92	84
Всего часов в год	156	312	312	416	416	520	624	728	832	936
Количество часов в неделю	3	6	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	6	6	6	6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий для групп спортсменов по мини-футболу и баскетболу, волейболу

Предметные области	Этапы подготовки									
	СО		НП			Т				
Год обучения	І	ІІ	І	2	3	І	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта	8	16	31	42	42	52	62	73	83	94
Общая физическая подготовка	47	78	62	79	75	88	94	109	117	122
Специальная физическая подготовка	23	47	44	54	54	78	69	80	108	140
Избранный вид спорта	78	171	175	241	245	302	399	466	524	580
Всего часов в год	156	312	312	416	416	520	624	728	832	936
Количество часов в неделю	3	6	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	6	6	6	6

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе



Ю.А. Фисанова