

УТВЕРЖДЕН:

директор МБУ ДО «ДЮСШ №1

«Юность»



Т.А. Петракова

приказ №236 от 17.08.2018г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1
«Юность»

на 2018 - 2019 учебный год

Анжеро-Судженск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность» (далее-Учебный план) разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41;

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. 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»;

5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 № 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»;

6. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

7. Муниципальным заданием МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»;

8. Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Учебный план является частью Образовательной программы МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» и устанавливает порядок организации образовательной деятельности, совместно с календарным учебным графиком. Учебный план определяет перечень, объем и распределение видов учебной деятельности по периодам обучения.

Учебный план направлен на:

физическое воспитание личности;

приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, организацию их свободного времени;

физическое совершенствование обучающихся;

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

В основу содержания Учебного плана положены принципы преемственности, комплексности, вариативности.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изучения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с возрастающим мастерством спортсмена, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в росте объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип комплексности предусматривает взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса и уровня подготовленности: общей и специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств, методов образовательной деятельности. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

При разработке Учебного плана учитывались наличие кадров, программное обеспечение, материальная база учреждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

этап подготовки	обучающиеся	группы	учебные часы в неделю	учебная нагрузка %/ человек	объем учебной нагрузки/ %	количество человек/ часов в неделю (max)
спортивно-оздоровительный	1072	67	3/6	2,2	2358	6432
начальной подготовки до 1года	200	19	3/6	3	600	1200
начальной подготовки свыше 1года	234	23	8	4	936	1872
тренировочный до 2 лет	280	28	12	6/5/4	1604	3360
тренировочный свыше 2 лет	197	22	18	14/10/6	2534	3546
совершенствование спорт. мастерства до 1	5	5	24	20/17	130	120
совершенствование спорт. мастерства свыше 1	2			30/23	105	48
за подготовку высококвалифицированных спортсменов					733	
всего:	1990	164			9000	16953
ДОП «Преемственность»	75	5	5	-	-	375

Учебный план по видам спорта – Приложение 1-12

Учебный план составлен:

на 36/38 недель - для дополнительных общеразвивающих программ (спортивно-оздоровительный этап), для этапов начальной подготовки дополнительных предпрофессиональных программ;

на 46 недель занятий на базе спортивной школы и 6 недель на базе лагерей или по индивидуальному заданию на время отпуска тренера-преподавателя - для этапов тренировочных и совершенствования спортивного мастерства.

Объемы учебной нагрузки

Показатели	Этапы подготовки					
	Спортивно-оздоровительный этап (только для общеразвивающих программ)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
продолжительность подготовки	Весь период	До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет	Весь период
количество учебных недель	36-38	38	38	46+6		
максимальный объем учебной нагрузки в неделю (академические часы)	3 – для обучающихся до 8 лет 6 – для обучающихся старше 8 лет	6	8	12	18	24
максимальная продолжительность одного занятия (академические/ астрономические часы)	1х45мин для обучающихся до 8 лет 2х45мин – для обучающихся старше 8 лет	2	2	3	3	4
максимальный общегодовой объем учебной нагрузки (академические часы)	108 для обучающихся до 8 лет 228 для обучающихся старше 8 лет	228	304	624 552+72	936 828+108	1248 1104+144
максимальное общегодовое количество занятий	108/114	114	152	208	312	312
рекомендуемая наполняемость групп (количество человек)	до 30	до 25	до 20	до 14	до 12	1-2

Учебный план включает следующие виды учебной деятельности:

1. Тренировочная деятельность

- общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности; специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств;

2.Избранный вид спорта приобретение соревновательного опыта; овладение основами техники и тактики в виде спорта; выполнение норм и требований спортивных разрядов и званий:

-техничко-тактическая и психологическая подготовка включает изучение базовой техники, специальные, вспомогательные упражнения, развитие психологических качеств характерные для избранного вида спорта;

- инструкторская и судейская практика: подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий;

-соревновательная деятельность: проводится в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

-тренировочные сборы: по общей или специальной физической подготовке, восстановительные сборы, сборы в каникулярное время, сборы для комплексного медицинского обследования. Проводятся не менее 1 раза в год, от 14 до 20 дней.

3.Теоретическая подготовка. Теоретические занятия проводится в форме бесед, лекций. Может осуществляться в ходе групповых тренировочных занятий и самостоятельно. Теоретический материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме.

4.Самостоятельная работа обучающегося по индивидуальным планам, объем которой определяется с учетом минимальных затрат на индивидуальную спортивную подготовку, а также с учетом параллельного освоения детьми программ основного общего образования, реального объема активного времени суток.

5.Медико-восстановительные мероприятия: используются педагогические, гигиенические, психологические, медицинские мероприятия с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося;

6.Промежуточная и итоговая аттестация: проводятся в целях контроля за эффективностью реализации дополнительных общеобразовательных программ;

Распределение времени по учебным видам деятельности осуществляется в соответствии с конкретными задачами поэтапного обучения. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные разделы подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую, техническую, тактическую подготовку на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом спортивной подготовки обучающегося.

Распределение времени по учебным видам деятельности

Виды учебной деятельности	Этапы подготовки					
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
1.Тренировочная деятельность	210	202	226	376	590	489
Общая физическая подготовка (60-40-20%)	126	124	136	151	236	99
Специальная физическая подготовка (40-60-80%)	84+2	78	90	225	354	390
2.Теоретическая подготовка	12	12	32	32	46	46
3.Избранный вид спорта Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	-	6	38	128	174	525
в том числе: инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	20
Посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, участие в мероприятиях в соответствии с планом работы						
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях в соответствии с календарем СММ (количество)						
контрольные	-	2	2	3-4	4-5	5-6
отборочные	-	-	2	1	1-2	1-2
основные	-	-	2	2	2	1-2
главные	-	-	-	-	1	1
Тренировочные сборы	-	в каникулярный период		в соответствии с планом тренировочных сборов		
4.Медико-восстановительные мероприятия	2	4	4	12	14	44
5.Текущий контроль и промежуточная аттестация	2-4	2-4	4	4	4	-
6.Самостоятельная работа обучающегося	-	-	-	72	108	144
Общегодовой объем учебной нагрузки (академические часы)	228	228	304	624	936	1248

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы для дошкольников
«Преемственность»
(дополнительная платная образовательная услуга)

Программа рассчитана на 34-36 недель обучения с учетом метеопогодных условий и праздничных дней. В учебном плане пять модулей: «Современная хореография», «Плавание», «Подвижные игры и роликовые коньки», «Познавательное-речевое развитие», «Занимательный английский». По желанию родителей, при наличии специалистов и программ, возможна замена модулей.

п/п	Модули программы	Годовое количество часов	Количество обучающихся (человек)
1	Современная хореография	34	12-15
2	Плавание	34	12-15
3	Подвижные игры и роликовые коньки	34	12-15
4	Занимательный английский	34	12-15
5	Познавательное-речевое развитие	34	12-15
Итого:		170	60-75

Программное обеспечение Учебного плана

Образовательная деятельность будет проводиться по 20 дополнительным общеобразовательным программам, из которых:

-12 дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ;

-8 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Перечень дополнительных общеобразовательных программ

Наименование программы	Срок реализации	Возраст обучающихся
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Преемственность»	2 года	5-6
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по аэробике «Аэро-Микс»	1 года	5-18
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»	1 год	8-17
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общеспортивная подготовка с элементами спортивных игр»	1 год	7-17
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бильярдный спорт»	1 год	8-17
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общеспортивная подготовка с элементами единоборств»	1 год	9-18
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общеспортивной подготовке с элементами единоборств «Панда»	1 год	5-8
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общеспортивной подготовке с элементами скоростно-силовых видов спорта «Пауэрлифтинг»	1 год	10-17
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец»	1 год	8-17
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Веселый дельфин»	1 год	5-7
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Баскетбол»	10 лет	8
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Волейбол»	8 лет	9
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Вольная борьба»	8 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Дзюдо»	7 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Бильярд»	8 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Легкая атлетика»	10 лет	9
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спорт глухих: легкая атлетика»	10 лет	9
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Пауэрлифтинг»	8 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Плавание»	7 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спорт глухих: плавание»	10 лет	7
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Рукопашный бой»	8 лет	10
Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Каратэ»	10 лет	8

Дополнительные общеразвивающие программы: направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы); имеют внутреннюю рецензию.

Дополнительные предпрофессиональные программы: направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки; имеют внешнюю рецензию. Рецензент – Гнездилов М.А., доцент, кандидат педагогических наук.

Критерии реализации Учебного плана

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- поддержание и укрепление здоровья учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень владения техникой избранного вида спорта и развития специальных физических качеств;
- степень освоения индивидуальных тренировочных объёмов;
- достижение спортивных результатов уровня 1 спортивного разряда (спортивные игры), кандидата в мастера спорта Российской Федерации.

Учебный план

Вид спорта: «Легкая атлетика»

количество тренеров-преподавателей: 5

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	42	4	92	6
начальной подготовки до 1года	42	5	126	6
начальной подготовки свыше 1года	52	5	208	8
тренировочный до 2 лет	58	4	348	12
тренировочный свыше 2 лет	70	6	980	18
совершенствование спортивного мастерства	2	2	40	24
всего:	266	26	1794	

Учебный план

Вид спорта: «Плавание»

количество тренеров-преподавателей: 7

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	221	12	485	3/6
начальной подготовки до 1года	78	6	234	3/6
начальной подготовки свыше 1года	76	6	304	8
тренировочный до 2 лет	120	10	720	12
тренировочный свыше 2 лет	41	4	574	18
совершенствование спортивного мастерства	1	1	30	24
всего:	538	39	2347	

Учебный план

Вид спорта: «Дзюдо»

количество тренеров-преподавателей: 3

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	87	5	191	3/6
начальной подготовки до 1года	46	3	138	3/6
начальной подготовки свыше 1года	35	3	140	8
тренировочный до 2 лет	34	4	204	12
тренировочный свыше 2 лет	12	2	168	18
совершенствование спортивного мастерства	1	1	50 призер первенства России	24
всего:	215	18	891	

Учебный план

Вид спорта : «Каратэ»

количество тренеров-преподавателей: 1

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	30	2	66	3/6
начальной подготовки до 1года	10	1	30	3/6
начальной подготовки свыше 1года	6	1	24	8
тренировочный до 2 лет	6	1	30	12
тренировочный свыше 2 лет	6	1	60	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	58	6	240	

Учебный план**Вид спорта : «Рукопашный бой»****количество тренеров-преподавателей: 1**

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	36	2	79	3/6
начальной подготовки до 1года	8	1	24	3/6
начальной подготовки свыше 1года	13	1	52	8
тренировочный до 2 лет	5	1	25	12
тренировочный свыше 2 лет	2	1	20	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	64	6	200	

Учебный план

Вид спорта: «Спортивная борьба: вольная борьба»
количество тренеров-преподавателей: 2

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	30	2	66	6
начальной подготовки до 1года	8	2	24	6
начальной подготовки свыше 1года	25	2	100	8
тренировочный до 2 лет	14	2	84	12
тренировочный свыше 2 лет	18	2	252	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	95	10	526	

Учебный план**Вид спорта : «Аэробика»****количество тренеров-преподавателей: 3**

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	255	14	561	3/6
начальной подготовки до 1года	-	-	-	-
начальной подготовки свыше 1года	-	-	-	-
тренировочный до 2 лет	-	-	-	-
тренировочный свыше 2 лет	-	-	-	-
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	255	14	561	

Учебный план**Вид спорта : «Баскетбол»****количество тренеров-преподавателей: 3**

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	130	8	288	6
начальной подготовки до 1года	-	-	-	
начальной подготовки свыше 1года	6	1	24	8
тренировочный до 2 лет	12	1	48	12
тренировочный свыше 2 лет	5	1	30	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	153	11	390	

Учебный план**Вид спорта : «Бильярдный спорт»****количество тренеров-преподавателей: 1**

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	20	2	44	6
начальной подготовки до 1года	-	-	-	-
начальной подготовки свыше 1года	4	1	16	8
тренировочный до 2 лет	5	1	20	12
тренировочный свыше 2 лет	16	1	96	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	45	5	176	

Учебный план

Вид спорта : «Волейбол»

количество тренеров-преподавателей: 2

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	93	6	205	6
начальной подготовки до 1года	-	-	-	-
начальной подготовки свыше 1года	8	1	32	8
тренировочный до 2 лет	16	1	64	12
тренировочный свыше 2 лет	8	1	48	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	125	9	349	

Учебный план

Вид спорта : «Спорт глухих»

количество тренеров-преподавателей: 2

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	4	1	9	6
начальной подготовки до 1года	8	1	24	6
начальной подготовки свыше 1года	7	1	28	8
тренировочный до 2 лет	5	1	30	12
тренировочный свыше 2 лет	14	1	182 50 — за призера России	18
совершенствование спортивного мастерства	3	1	115	24
всего:	41	6	438	

Учебный план

Вид спорта : «Пауэрлифтинг»

количество тренеров-преподавателей: 3

этап подготовки	количество учащихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
спортивно-оздоровительный	124	9	273	6
начальной подготовки до 1года	-	-	-	-
начальной подготовки свыше 1года	2	1	8	8
тренировочный до 2 лет	5	2	25	12
тренировочный свыше 2 лет	5	2	50	18
совершенствование спортивного мастерства	-	-	-	-
всего:	136	14	355	