

Утверждаю

Директор

МУ СДЮСШОР № 9

г. Волгограда

Т.В.Гурьева

«08» сентября 2016 года



Учебный план

*муниципального учреждения дополнительного
образования Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 9*

г. Волгограда

на 2016-2017 учебный год.

Принят на заседании

педагогического совета

МУ СДЮСШОР № 9

«08» сентября 2016 года

протокол № 1

г. Волгоград

2016 год

Пояснительная записка.

Учебный план МУ СДЮСШОР № 9 отражает направленность работы коллектива по созданию благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей обучающихся в самообразовании и получении дополнительного образования как важнейшей составляющей образовательного пространства.

Концептуальные основы учебного плана учитывают требования к дополнительному образованию в плане формирования общей культуры личности на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы, их адаптации к жизни в обществе, а также преемственность между ступенями развития личности в процессе подготовки спортивного резерва.

Учебный план ориентирован на личность обучающегося, позволяет раскрыть его индивидуальные способности. Эта тенденция присутствует на всех этапах спортсменов, в большей степени – в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебный план обеспечивает реализацию целей деятельности МУ СДЮСШОР № 9:

- формирование здорового образа жизни, общей культуры личности путем реализации дополнительных образовательных программ, всестороннее физическое развитие детей, обеспечение воспитания и качества подготовки обучающихся;
- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культуры и спортом, организацию содержательного досуга детей, организацию и проведение культурно-спортивных зрелищных мероприятий, организацию спортивно-оздоровительных лагерей;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора и последующего освоения обучающимися профессиональных образовательных программ;
- подготовку спортсменов высокой квалификации в избранных видах спорта;
- организацию поездок и участие в региональных, всероссийских и международных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, семинарах подготовку резерва для сборных команд Волгограда, Волгоградской области, России.

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовке от 24.10.12г № 325;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. № 123
- Приказом от 12.09.2013 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);

• Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

• Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

• Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504)

• СанПиНом 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебный план отражает специфику образовательной деятельности спортивной школы, ее физкультурно-спортивную направленность, учитывает основные направления деятельности МУ СДЮСШОР № 9, и составлен в соответствии с дополнительными общеобразовательными предпрофессиональными программами по боксу, художественной гимнастике, эстетической гимнастике.

Учебный план предусматривает многолетнюю спортивную подготовку, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов с учетом их возрастных, физиологических, психологических особенностей и индивидуально-личностного развития обучающихся.

Учебный план рассмотрен и утвержден педагогическим советом МУ СДЮСШОР № 9. Структура учебного плана представлена:

- инвариативная часть, предусматривающая освоение обучающимися основной техники, навыков гигиены и самоконтроля, динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально- личностный характер развития обучающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по видам спорта, индивидуальным планом подготовки спортсменов, а также подготовку резервов.

Организационные формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, медико-восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам подготовки, обязательных на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- прохождение углубленного медицинского осмотра(кроме групп начальной подготовки);
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы в условия спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план формирует круг нормативов:

- продолжительность обучения на этапах подготовки;
- количество учебных часов (по годам обучения);
- обязательную недельную учебную нагрузку (по годам обучения),
- наполняемость групп; при объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов;

Учебный год составлен на 52 учебные недели. Из них 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в дни каникул по индивидуальным планам.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Учебный план включает основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Учебная нагрузка распределена в соответствии с программами для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства. Учитывает большой объем разносторонней подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и достижение высоких объемов нагрузок, повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

За единицу измерения объема учебной нагрузки принят академический час

- 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах - 3 академических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства - 4 академических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не превышает 8 академических часов.

примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК МУ СДЮСШОР № 9
тренировочных занятий по боксу на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	в % отношени. и от общего количеств а часов учебного плана	Этап подготовки									совершенствовани я спортивного мастерства	
			Начальная подготовка			Тренировочный (спортивной специализации)					До года	Свыше года	
			1г.	2г.	3г	1г.	2г.	3г	4г	5г			
			6 час	8 час	8 час	9 час	9 час	12 час	12 час	12 час			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	5-10	20	22	22	30	30	39	39	39			
2.	Общая физическая подготовка	10-25	99	10 8	10 8	12 4	12 4	11 4	11 4	11 4			
3.	Тактико-техническая подготовка	10-15	92	10 4	10 4	15 1	15 1	21 2	21 2	21 2			
4.	СФП		59	88	88	93	93	15 8	15 8	15 8			
5.	Участие в соревнованиях		-	-	-	4	4	6	6	6			
6.	Медицинское обследование		2	2	2	2	2	2	2	2			
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	6	6	6			
8.	Контрольно-переводные, отборочные испытания		4	4	4	10	10	15	15	15			
9.	Самостоятельная работа	10	36	48	48	52	52	66	66	66			
10	Восстановительные Мероприятия		-	-	-	2	2	6	6	6			
11	Всего за год		312	416	416	468	468	624	624	624			
12	<i>В том числе Количество аудиторских занятий</i>		27 6	36 8	36 8	41 4	41 4	55 2	55 2	55 2			
13	<i>Избранный вид спорта (бокс)</i>	<i>Не менее 45</i>	65	12 2	12 7	19 4	19 4	18 7	18 7	18 7			

Годовой - план график рассчитан на **46 недель аудиторной занятости** и **6 недель** самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

**примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК МУ СДЮСШОР № 9
тренировочных занятий по художественной гимнастике на 2016-2017 учебный год**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
		6 час.	8 час.	8 час.	9 час.	9 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час.
1.	Общая физическая подготовка (в часах)	124	134	126	92	92	122	148	162	182
2.	Специальная физическая подготовка (в часах)	104	146	152	114	116	144	167	192	198
3.	Техническая подготовка (в часах)	24	38	38	98	98	124	138	164	126
4.	Тактическая подготовка (в часах)	-	-	-	16	14	28	32	36	48
5.	Теоретическая подготовка (в часах)	12	18	16	28	24	44	51	58	66
6.	Контрольные испытания (в часах)	12	24	26	24	26	36	41	48	58
7.	Соревнования (в часах)		8	10	26	28	32	42	47	52
8.	Инструкторская и судейская практика									32
9.	Восстановительные мероприятия (в часах)				16	16	22	25	29	66
	В том числе учебных занятий:	276	368	368	414	414	552	644	736	828
	самостоятельная работа по индивидуальному плану	36	48	48	54	54	72	84	96	108
	Всего часов год	312	416	416	468	468	624	728	832	936

Рассчитан на 46 недель аудиторской занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам

**примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК МУ СДЮСШОР № 9
тренировочных занятий по эстетической гимнастике на 2016-2017 учебный год**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		3	1	5
		8 час.	9 час.	16 час.
1.	Общая физическая подготовка (в часах)	126	92	162
2.	Специальная физическая подготовка (в часах)	152	114	192
3.	Техническая подготовка (в часах)	38	98	164
4.	Тактическая подготовка (в часах)	-	16	36
5.	Теоретическая подготовка (в часах)	16	28	58
6.	Контрольные испытания (в часах)	26	24	48
7.	Соревнования (в часах)	10	26	47
8.	Инструкторская и судейская практика			
9.	Восстановительные мероприятия (в часах)		16	29
	В том числе учебных занятий	368	414	736
	самостоятельная работа по индивидуальному плану	48	54	96
	Всего часов год	416	468	832

Рассчитан на 46 недель аудиторской занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам