

Согласовано:
Заведующая ОКМС администрации МО
Камышловский муниципальный район

Федорова О.Г.

« 11 » сентября 2015 год

Утверждаю:
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
Камышловского района

Белов Н.В.

« 09 » 2015 г.

Приказ № 66 от « 11 » 09 2015г.

Учебный план
Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района на 2015-2016 учебный год

Рассмотрено на заседании
тренингового совета
протокол № 1
от «26» августа 2015г.

**Пояснительная записка
к учебному плану МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района
на 2015-2016 учебный год**

1. Общие положения.

1.1. Учебный план МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района на 2015-2016 учебный год является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отводимого на организацию учебно-тренировочных занятий.

1.2. Учебный план МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района на 2015-2016 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативными документа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Приказ Минспорта России 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";

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки";

- Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

1.3. Содержание и структура учебного плана МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района определяются целями, задачами и спецификой образовательной деятельности МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района на 2015-2016 учебный год сформулированными в Уставе МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района, годовом Плане работы МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района.

1.4. Программный материал объединен в целую систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

-подготовка учащихся по различным видам спорта высокой квалификации, резерва сборной команды России;

-воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов и судей по видам спорта.

1.5.Основными показателями выполнения требований учебного плана по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории различных видов спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

1.6.Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района организован в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей №1

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	весь период
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	До 3 лет
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	До 5 лет
Совершенствование спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	До 3 лет

1.7. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) тестирование детей;

б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1.8. Используются следующие критерии:

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

-стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;

-уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) на этапе начальной подготовки:

-стабильность состава обучающихся уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

в) на учебно-тренировочном этапе:

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

г) на этапе спортивного совершенствования:

-уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

-динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- зачисление воспитанников ДЮСШ в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

д) на этапе высшего спортивного мастерства:

-стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- достижение результатов уровня сборных команд России.

Обучение в МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района осуществляется по следующим дополнительным общеобразовательным программам:

1.Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта:

-лыжные гонки;

-легкая атлетика;

-волейбол;

-баскетбол;

-каратэ;

-мини-футбол.

2.Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по видам спорта:

-лыжные гонки;

-мини-футбол;

-каратэ.

Деятельность МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района призвана способствовать физическому, интеллектуальному и нравственному развитию детей и подростков, их самосовершенствованию, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

- 1) формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- 2) удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 4) укрепление здоровья учащихся;
- 5) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- 6) социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- 7) профессиональная ориентация учащихся;
- 8) выявление, развитие и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности;
- 9) создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения учащихся.

Учебный материал для общеразвивающих программ, излагается для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по видам спорта: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, мини-футбол, каратэ.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа подготовки является сохранение и укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков и умений, формирование личностных качеств. На спортивно-оздоровительном этапе наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке учащихся (ОФП).

Учебный материал предпрофессиональных программ по видам спорта: лыжные гонки, мини-футбол, каратэ в данном плане излагается по этапам подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП).

Основной задачей данного этапа является овладение основами физических упражнений, занятий различными видами спорта, выявление задатков и способностей детей, развитие интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера.

Для групп НП учебный процесс носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований высокого ранга, годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без направленной подготовки к ним.

На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В игровых видах спорта во второй половине цикла увеличивается количество часов, отводимых на техническую и практическую подготовку.

На этапе начальной подготовки общий объем нагрузки небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. В основном, здесь имеют наибольшее значение педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха и тренировочных занятий.

В разделе практические занятия программный материал для групп НП предоставляется в виде учебно-тренировочных занятий, с группировками в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. В группах НП учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

2. Учебно-тренировочный этап (УТГ) – делится на этап начальной специализации (до 2 лет), и углубленной специализации (свыше 2 лет). Основными задачами учебно-тренировочного этапа подготовки являются повышение физической и функциональной подготовленности учащихся, овладение основами техники выбранного вида спорта, развитие основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного масштаба, уточнение навыков в организации и проведении соревнований, приобретение инструкторских и судейских навыков.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ) главное место в годичном цикле занимает подготовительный период.

На третьем году подготовки в учебно-тренировочных группах (УТГ) увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый и пятый год обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ) характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня, участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала.

Возрастает количество соревнований. Основное внимание при распределении объемных компонентов тренировки сосредотачивается на технической и физической подготовке, добавляется тактическая и интегральная подготовка.

Перевод на учебно-тренировочном этапе по годам обучения проводится при выполнении контрольных нормативов по физической, специальной подготовке и наличии соответствующего разряда.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) предусматривается проведение двух углубленных медицинских осмотров по программе диспансеризации.

3. Этап спортивного совершенствования мастерства

3.1. Этап спортивного совершенствования мастерства обеспечивает повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности, совершенствование умений и навыков в условиях соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья, позволяет вести специализированную подготовку перспективных учащихся в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России и выполнение нормативов Мастера спорта России.

3.2. На этап спортивного совершенствования мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта России (либо I юношеского (или взрослого) разрядов, в зависимости от возраста, в игровых

видах спорта). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при положительной динамике прироста спортивных показателей.

3.3. Этап спортивного совершенствования (ССМ) предназначен для дальнейшей специализированной подготовки в группах спортивного совершенствования (ССМ) учащихся МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района, достигших 14-16-летнего возраста и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. На этап СС также могут зачисляться перспективные спортсмены, близкие к выполнению спортивного разряда КМС, при условии присвоения им данного разряда в течении 1-го года обучения на этапе, но не более половины от количества, установленного нормативными требованиями. Перевод по годам обучения на этапе СС осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и успешной сдачи контрольно-переводных нормативов. Длительность этапа – 3 года.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе ССМ:

- развитие и совершенствование специальных физических (скоростная и силовая выносливость, специализированные проявления быстроты и силы) и психических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого уровня;

- достижение стабильных спортивных результатов, характерных для стадии первых больших успехов, выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания Мастера спорта РФ.

На этапе обучения ССМ ведется поиск путей наиболее полной реализации возможностей организма молодого спортсмена и его двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Тренировки приобретают специализированную направленность, в них используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения высоких результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

2. Особенности организации образовательного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу.

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель в условиях школы и 6 недель в период активного летнего отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы, по индивидуальным программам).

Учебный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный					Этап ССМ
			Год обучения							Весь период
		Весь период	I	II	I	II	III	IV	V	
I.	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	25	30	30	35	43
II.										
1.	Общая физическая подготовка	176	176	259	336	343	300	300	300	360
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	100	130	190	284	350	445	580
3.	Техническая подготовка	40	40	60	70	70	70	70	70	70
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	15	25	35	50	80	110	110	110
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	11	10	10
IV.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	30	30	45	50	60
V.	Инструкторская практика	-	-	-	-	12	20	20	20	15
		312	312	468	624	728	832	936	1040	1248

Учебный план учебно-тренировочных занятий по каратэ
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района

№ п\п	Разделы подготовки	Этап подготовки							
		СОГ	НП		УТГ				
		Весь период	До 1-года	Свыше 1-го года	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	178	178	247	255			261	
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	90	143			261	
3.	Технико- тактическая подготовка	60	60	113	176			358	
4.	Теоретическая подготовка	6	6	8	22			24	
5.	Зачетные требования	4	4	6	12			12	
6.	Контрольные соревнования					По календарному плану спортивных соревнований			
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4			6	
8.	Восстановительн ые мероприятия	-	-	-	8			10	
	Медицинское обследование	4	4	4	4			4	
	Всего часов за 52 недели	312	312	468	624	728	832	936	1040

Учебный план учебно-тренировочных занятий по мини-футболу
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района

№ п\п	Разделы подготовки	СОГ	НП		Учебно-тренировочные группы				
I	Теоретическая подготовка	6	6	21	30	33	44	50	55
II	Практические занятия								
1	Общая физическая подготовка	95	95	133	158	170	180	190	220
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	31	60	71	84	95	110
3.	Техническая подготовка	126	126	175	219	234	248	255	286
4.	Тактическая подготовка	36	36	42	67	103	141	190	250
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	44	50	61	62	75
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	24	30
7.	Подготовка и сдача нормативов	4	4	6	10	12	14	14	14
8.	Восстановительные мероприятия								
	Всего часов за 52 недели	312	312	468	624	728	832	936	1040

Учебный план учебно-тренировочных занятий по волейболу
МКОУ ДОД ДЮСШ. Камышловского района

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная		Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы				
I	Теоретическая подготовка	23	23	23	24	27	38	45	54	56
II	Практическая подготовка									
1.	Общая физическая подготовка	174	174	174	265	275	320	335	368	384
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	60	105	110	140	165	200	274
3.	Техническая подготовка	37	37	37	50	55	71	89	95	97
4.	Участие в соревнованиях	14	14	14	20	25	30	40	50	60
5.	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	8	8	8	8	8
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	27	40	45	45
7.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	6	12	12
	Всего часов за 52 недели	312	312	312	468	520	624	728	832	936

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района**

Вид подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки		Этап Учебно-тренировочный				
		до года	свыше года	1-и	2-и	3-и	4-и	5-и
Теоретическая	8	8	8	18	24	25	30	30
Общая физическая	115	115	118	105	90	80	70	70
Специальная физическая	66	66	67	75	90	128	152	152
Техническая	90	90	93	116	125	139	188	188
Тактическая	30	30	38	67	92	124	154	154
Игровая	38	38	60	70	70	100	128	128
Контрольные и календарные игры	-	-	30	36	45	80	84	84
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	56
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56
Контрольные испытания	18	18	12	16	18	20	20	20
Медицинское обследование	-	-	-	6	6	6	6	6
В спортивном лагере	72	72	108	120	144	144	144	144
Всего часов за 52 недели	312	312	468	624	728	832	936	1040

Учебный план
учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района

Вид подготовки	СО	НП		УТГ				
	Весь период	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	10	10	24	24	24	36	36	35
Общая физическая	90	87	130	110	130	110	124	120
Специальная физическая	65	58	86	110	130	140	164	170
Техническая	72	73	108	138	166	140	165	150
Тактическая	25	29	43	86	98	140	165	215
Игровая подготовка	26	29	43	55	66	82	82	120
Соревнования	12	14	22	55	66	108	124	140
Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	12	12	12	12	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	12	12	16
Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	24	48	48	48
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	8
Всего часов за 52 недели	312	312	468	624	728	832	936	1040