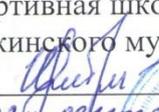


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЯШКИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЯШКИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеская  
спортивная школа  
Яшкинского муниципального района»

 Ю.А. Литвинова

« 03 » сентября 2018 г.



# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ  
МБУ ДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЯШКИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
на 2018-2019 учебный год

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (ред. от 05.05.2014г.), с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, с приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 о Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014г., Уставом Школы.

План и логика построения учебного плана отражает основные задачи и цели, стоящие перед Школой:

- развитие мотивации личности к познанию физической культуры;
- реализации программ физического воспитания детей;
- организации физкультурно-спортивной работы по учебным программам, разрабатываемыми тренерами-преподавателями и утверждаемыми Школой, направленные на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья и двигательной активности, привитие здорового образа жизни.

В учебный план Школы включены программы различные по направлениям деятельности, целям и возрасту, чем обусловлен выбор следующих образовательных областей школы:

1. Лыжные гонки
2. Волейбол
3. ОФП (на основе одного или нескольких видов спорта)

Принцип вариативности учебного плана школы является основополагающим и предполагает как свободный выбор деятельности, так и создание условий для успешности действия обучающегося в соответствии с его способностями.

Основным принципом при составлении учебного плана является принцип последовательности и непрерывности.

Учебный план содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

**Учебный план состоит из образовательных блоков по уровням программ:**

- 1 уровень – спортивно-оздоровительный этап
- 2 уровень – этап начальной подготовки
- 3 уровень – учебно-тренировочный этап

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Основная задача этапа</b>	<b>Период подготовки</b>
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	Весь Период (1 год)
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

**Задачи и преимущественная направленность тренировки групп 1 уровня (спортивно-оздоровительного этапа):**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом;
- знакомство обучающихся с основными навыками и умениями;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- формирование здорового образа жизни.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки групп 2 уровня (этапа начальной подготовки):**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям избранного вида спорта;
- базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации;
- повышение уровня физической подготовки и спортивного мастерства;
- подготовка спортсменов-разрядников;
- формирование должных норм общественного поведения.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки групп 3 уровня (учебно-тренировочного этапа):**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней и функциональной подготовленности;
- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- дальнейшее совершенствование спортивного мастерства;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение и навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	18	30	6
Начальной подготовки	первый год	15	30	6
	второй год	15	30	9
	третий год	15	30	9
Учебно-тренировочный	первый год	12	20	12
	второй год	12	20	14
	третий год	12	16	16
	четвертый год	12	16	18
	пятый год	12	16	20

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- б) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Занятия в Школе проводятся по учебной программе, разработанной тренером-преподавателем и утвержденной педагогическим советом Школы на основе примерных (типовых) программ по виду спорта допущенных (утвержденных) Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта (далее – учебной программы).

Деятельность детей в Школе осуществляется в разновозрастных объединениях (группах) по виду спорта. Занятия в группах проводятся по этапам подготовки:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной Школы.

Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных

соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

Общая структура учебного плана отражает различные стороны кружковой деятельности детей и взрослых.

Минимальный возраст зачисления детей в Школу по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПин 2.4.4.3172-14 (приложение 3), утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014г.,

Максимальный возраст обучающихся - не ограничен.

Продолжительность занятий составляет 45 минут. Количество занятий в неделю и их продолжительность устанавливаются с учетом соответствия санитарным нормам. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Каждая программа ставит перед обучающимися следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники и тактики выбранного вида спорта;
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом;
- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовка воспитанников к будущей профессии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка сборных команд района по видам спорта;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по спорту из числа занимающихся;

Расписание учебно-тренировочных занятий создается для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией школы по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), самих обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Деятельность обучающихся в группе осуществляется в разновозрастных объединениях– группах (лыжные гонки, волейбол, общая физическая подготовка). Занятия в группах проводятся по годам обучения:

- На спортивно-оздоровительном этапе - весь период обучения, 6 часов в неделю, наполняемость не менее 18 человек, продолжительность одного занятия не более 2-х академических часов, возраст обучающихся 6 лет и старше.

- На этапе начальной подготовки - 3 года обучения: 1 год 6 часов в неделю, наполняемость не менее 15 человек; 2-3 год обучения - 9 часов в неделю, наполняемость не менее 15 человек, продолжительность одного занятия не более 3-х академических часов.

- На учебно-тренировочном этапе - 5 лет обучения: 1 год обучения -12 часов в неделю; 2 год обучения -14 часов в неделю; 3 год обучения -16 часов в неделю; 4 год обучения 18 часов в неделю; 5 год обучения 20 часов в неделю. Наполняемость 12 человек на всех учебно-тренировочных этапах. Продолжительность занятий в группах 3 - 4 академических часа, в зависимости от количества занятий в неделю и день (согласно Уставу Школы).

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками Школы являются обучающиеся, успешно прошедшие все этапы подготовки в школе. Им выдается квалификационная книжка разрядника с указанием уровня достигнутых спортивных результатов и физической подготовленности, заверенная печатью спортивной Школы.

Занятия в Школе призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физическому развитию, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия в группах направлены на всестороннее развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, к умению регулировать свои нагрузки. В Школе имеются соответствующие условия для проведения занятий: спортивная площадка, зал тяжелой атлетики и лыжная база, а так же спортивный инвентарь, соответствующий всем требованиям и стандартам.

В учебном плане учитываются:

1. количество учебных групп по годам;
2. нагрузка педагога по тарификации;
3. продолжительность занятий;
4. идеальная учебная нагрузка.

Директор МБУ ДО «ДЮСШ

Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_ Ю.А.Литвинова

**Наполняемость учебных групп  
и режим учебно-тренировочной работы  
в МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района»**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальное кол-во уч-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Минимальные требования по спорт подготовке на конец учебного года		Нагрузка на учебный год
<b>Циклические виды спорта</b>						
Спортивно-оздоровительный	Весь период	18	6	-		276
Спортивно-оздоровительный (совместители)	Весь период	18	6	-		234
Начальной подготовки	1-й год	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	-	276
	2-й год	15	9		2юн	414
	3-й год	15	9		2юн подт.	414
Начальной подготовки (совместители)	1-й год	15	6	-		234
	2-й год	15	9	-		351
	3-й год	15	9	-		351
Учебно-тренировочный	1-й год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке	1юн	552
	2-й год	12	14		3	644
	3-й год	12	16		3подт	736
	4-й год	12	18		2	828
	5-й год	12	20		2подт	920
<b>Спортивные игры</b>						
Спортивно-оздоровительный	Весь период	18	6	Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях		276
Спортивно-оздоровительный (совместители)	Весь период	18	6			234
Начальной подготовки	1-й год	15	6	Выполнение нормативов физ. и технич. подготовке		
	2-й год	15	9			
	3-й год	15	9			
Начальной подготовки (совместители)	1-й год	15	6	-		234
	2-й год	15	9	-		351
	3-й год	15	9	-		351
Учебно-тренировочный	1-й год	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II юн. разряд		
	2-й год	12	14			
	3-й год	12	16			
	4-й год	12	18			
	5-й год	12	20			
						828
						920

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_

Ю.А. Литвинова

**Годовой учебный план  
на 2018-2019 учебный год**

**Отделение спортивные игры**

**Отделение циклических видов спорта**

Раздел учебной программы	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	весь период	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год
<b>1. Теория:</b>	6	10	12	12	16	20	20	24	24
<b>2. Практика:</b>									
2.1. Общая физическая подготовка	84	78	80	80	170	160	170	180	200
2.2. Специальная физическая подготовка	50	50	80	80	100	180	210	220	250
2.3. Техническая подготовка	90	86	152	152	160	164	180	180	196
2.4. Тактическая подготовка	40	46	84	84	84	90	120	176	184
2.5. Интегральная подготовка									
2.6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	14	16	20	30
2.6. Контрольные испытания и участие в соревнованиях	6	6	6	6	12	16	20	28	36
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_ Ю.А.Литвинова

**Годовой учебный план  
на 2018-2019 учебный год  
(совместители)**

Раздел учебной программы	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап
	весь период	1год	2год	3год	1год
<b>1. Теория:</b>	6	6	12	16	16
<b>2. Практика:</b>					
2.1. Общая физическая подготовка	74	64	120	110	140
2.2. Специальная физическая подготовка	50	60	110	120	100
2.3. Техническая подготовка	70	60	50	45	120
2.4. Тактическая подготовка	30	40	50	45	70
2.5. Инструкторская и судейская практика	-	-	3	5	10
2.6. Контрольные испытания	4	4	6	10	12
<b>Всего часов:</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>468</b>

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_ Ю.А. Литвинова

**Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района»  
на 2018-2019 учебный год на 01.09.2018 год**

№ п/п	Наименование объединения	Кол-во кружков	Из них								Кол-во часов	Всего уч-ся	
			Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
				Весь период	1	2	3	1	2	3			4
1.	<b>Л/гонки</b>	16	6	1	2	1	2	2		1	1	<b>159</b>	<b>240</b>
	Кол-во часов/уч-ся		36/108	6/15	18/30	9/15	24/24	28/24		18/12	20/12		
2.	<b>Волейбол</b>	9	6		1			1		1		<b>77</b>	<b>147</b>
	Кол-во часов/уч-ся		36/108		9/15			14/12		18/12			
3.	<b>Футбол</b>	2	2									<b>12</b>	<b>36</b>
	Кол-во часов/уч-ся		12/36										
	<b>Бокс</b>	2	2									<b>12</b>	<b>36</b>
	Кол-во часов/уч-ся		12/36										
	<b>Баскетбол</b>	1	1									<b>6</b>	<b>18</b>
	Кол-во часов/уч-ся		6/18										
	<b>Гиревой спорт</b>	3	3									<b>18</b>	<b>54</b>
	Кол-во часов/уч-ся		18/54										
	<b>Итого групп</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>1</b>		
	кол-во часов/уч-ся		<b>120/360</b>	<b>6/15</b>	<b>27/45</b>	<b>9/15</b>	<b>24/24</b>	<b>42/36</b>		<b>36/24</b>	<b>20/12</b>	<b>284</b>	<b>531</b>

**Характеристика образовательных программ**

№ п/п	Направленность	Наименование программ	Составитель программы	Издательство, год издания	Срок реализации	Тип программы	Кем утверждена
1	Физкультурно-спортивная	«Волейбол»	Иванова Н.Н.	2016	8 лет	модифицированная рабочая	Педсовет Протокол №53(1) от 18.08.16г.
2	Физкультурно-спортивная	«Лыжные гонки»	Иванова Н.Н. Егорова Е.М.	2016	8 лет	модифицированная рабочая	Педсовет Протокол №53(1) от 18.08.16г.
3	Физкультурно-спортивная	«Общая физическая подготовка»	Иванова Н.Н.	2016	1 год	модифицированная рабочая	Педсовет Протокол №53(1) от 18.08.16г.

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_ Ю.А. Литвинова

**Распределение нагрузки в учебном плане  
тренерами-преподавателями МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района  
на 2018-2019 учебный год на 01.09.2018 года**

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Наименование объединения	Кол-во кружков	Из них										Кол-во часов	Всего уч-ся
				Спортивно- оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап							
					Весь период	1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Игловский В. Ф.	Л/гонки	3	1					1			1	40	42	
2.	Егорова Е. М.	Л/гонки	4	1	1			1			1		42	57	
3.	Селезнев Ю. И.	Л/гонки	4	2		1			1				35	63	
4.	Ичанский В.И.	Л/гонки	4	2		1		1					33	63	
5.	Самойличенко В.В.	Волейбол	3			1			1		1		41	39	
6.	Иванов В.М.	Волейбол	3	3									18	54	
7.	Литвинова Ю.А.	Волейбол	1	1									6	18	
8.	Михинкевич Е.Н.	Гиревой спорт	3	3									18	54	
9.	Егоров В.Н.	Л/гонки	1				1						9	15	
10.	Романов Д.С.	Волейбол	1	1									6	18	
11.	Романович В.В.	Баскетбол	1	1									6	18	
12.	Здоровцев Е.А.	Футбол	2	2									12	36	
13.	Пашкова Е.Л.	Волейбол	1	1									6	18	
14.	Невежин В.А.	Бокс	2	2									12	36	
	<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>284</b>	<b>531</b>	

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района» \_\_\_\_\_ Ю.А.Литвинова

