

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Курумканская Детско - юношеская спортивная школа»

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор МБОУ ДО «Курумканская ДЮСШ»  
Ж.Ю. Рабжинов



Учебный план

МБОУ ДО «Курумканская ДЮСШ»

на 2018-2019 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в РФ», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены министром спорта РФ В.Л.Мутко 12.05.2014), особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125), федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 13.09.2013 № 730), порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Уставом МБОУ ДО «Курумканская ДЮСШ».

Учебный план направлен на достижение основных целей детско-юношеской спортивной школы – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения и типами программ, учитывались материально–технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам.

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, федеральные государственные требования.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план)
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- список литературы

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- приложение;
- перечень информационного обеспечения программы.

в) программы спортивной подготовки:

- пояснительная записка
- нормативная часть
- методическая часть
- система контроля и зачетные требования
- перечень информационного обеспечения Программы

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

**Дополнительные общеразвивающие программы** направлены на спортивно – оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

**Дополнительные общеразвивающие программы:**

- игровых видов спорта «Шахматы» (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- командно – игровых видов спорта «Волейбол» (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- по спортивным единоборствам «Вольная борьба» (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

**Дополнительные предпрофессиональные программы** по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели

**Дополнительные предпрофессиональные программы:**

- по игровым видам спорта (мальчики, девочки):

По шахматам: минимальный возраст зачисления – 6 лет, срок реализации 8 лет;

- по командным игровым видам спорта (мальчики, девочки):

По волейболу: минимальный возраст зачисления – 10 лет, срок реализации 8 лет;

- по спортивным единоборствам (мальчики, девочки):

По вольной борьбе: минимальный возраст зачисления – 10 лет, срок реализации 8 лет;

- по циклическим видам спорта (мальчики, девочки):

По легкой атлетике: минимальный возраст зачисления – 9 лет, срок реализации 8 лет;

- по стрелковым видам спорта (мальчики, девочки):

По стрельбе из лука: минимальный возраст зачисления – 11 лет, срок реализации 8 лет;

**Программы спортивной подготовки.** Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного и учебно-тренировочного процессов. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется образовательной программой.

Организация образовательного процесса по общеразвивающим программам реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Срок освоения определяется общеразвивающей программой по видам спорта.

Продолжительность одного занятия - 1-2 академических часов.

Организация образовательного процесса по предпрофессиональным программам включает в себя следующие этапы:

- начальная подготовка — до 3 лет обучения;
- тренировочный этап — до 5 лет обучения.

Численный состав групп определяется в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа.
- на тренировочном этапе – 3 академических часа.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

**Этап спортивно-оздоровительный:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап тренировочный (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

**Этап тренировочный** (свыше 2-х лет обучения – этап спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

## 2. Содержание учебного плана

### Дополнительная общеразвивающая программа по игровым видам спорта «Шахматы» на 36 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	24
3.	Избранный вид спорта	164
4.	Контрольные испытания	4
5.	Самостоятельная работа обучающихся	12
<b>ИТОГО: 216 часов</b>		

### Дополнительная общеразвивающая программа

### По командно – игровым видам спорта «Волейбол» на 36 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	специальная физическая подготовка	48
4.	техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	14

5.	Контрольные и контрольно переводные испытания	4
7.	Самостоятельная работа обучающихся	4
<b>ИТОГО: 216 часов</b>		

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**По спортивным единоборствам видам спорта «Вольная борьба» на 36 недель**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	50
3.	специальная физическая подготовка	50
4.	Техническо-тактическая подготовка	100
5	Контрольные и контрольно переводные испытания	2
5.	Самостоятельная работа обучающихся	2
<b>ИТОГО: 216 часов</b>		

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа**

**по игровым видам спорта**

**«Шахматы» на 42 учебных недель**

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1					
		НП-1		НП-> 1 года		ТСС-1	
		базовой подготовки					
		6 ч.		8 ч.		12 ч.	
		%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов
	Предметная область						
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	26	10	34	10	51
2	Общая и специальная физическая						



	подготовка	25	63	26	88	25	127
3	Шахматы	50	125	47	159	46	231
4	Развитие творческого мышления	10	26	11	37	11	55
	Самостоятельная работа	5	8	6	14	8	36
	Промежуточная аттестация		4		4		4
	Итоговая аттестация						
	Итого	100	<b>252</b>	100	<b>336</b>	100	<b>504</b>

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
по командно - игровым видам спорта  
«Волейбол» на 42 учебных недель**

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1					
		НП-1		НП-> 1 года		ТСС-1	
		базовой подготовки					
		<b>6 ч.</b>		<b>8 ч.</b>		<b>12 ч.</b>	
		%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов
1	Предметная область Теория и методика физической культуры и спорта	11	26	10	34	10	51
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	52	20	68	21	102
3	Волейбол	50	126	51	167	50	252
4	Специальная физическая подготовка	11	26	10	34	10	51

	Самостоятельная работа	8	20	9	31	9	46
	Промежуточная аттестация		2		2		2
	Итоговая аттестация						
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>100</b>	<b>504</b>

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
По спортивным единоборствам видам спорта  
«Спортивная борьба» (вольная борьба)  
На 42 учебных недель**

№ п/п	Этапы, периоды, часы     Предметная область	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1							
		НП-1		НП-> 1 года		ТСС-1		ТСС-2	
		базовой подготовки							
		6 ч.		8 ч.		12 ч.		12 ч.	
		%	Кол часов	%	%	Кол часов	Кол часов	Кол часов	Кол часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	7	18	7	22	7	36	7	36
2	Общая и специальная физическая подготовка	21	52	20	68	21	104	21	104
3	Вольная борьба	49	122	48	160	48	240	48	240
4	Другие виды спорта и подвижные игры	9	23	10	34	10	51	10	51
5	Технико – тактическая и психологическая подготовка	11	27	10	34	10	51	10	51
	Самостоятельная работа	3	8	5	16	4	20	4	20
	Промежуточная аттестация		2		2		2		2

	Итоговая аттестация		-		-		-		-
	Итого	100	<b>252</b>	100	<b>336</b>	100	<b>504</b>	100	<b>504</b>

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
по стрелковым видам спорта  
«Стрельба из лука» на 42 учебных недель**

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этап начальной подготовки	
		НП-1	
		<b>6 ч.</b>	
		%	Кол часов
		Предметная область	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	7	19
2	Общая и специальная физическая подготовка	23	63
3	Стрельба из лука	40	102
4	Специальные навыки	10	20
5	Спортивное и специальное оборудование	10	20
	Самостоятельная работа	10	24
	Промежуточная аттестация		4
	Итоговая аттестация		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>252</b>

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
по циклическим видам спорта  
«Легкая атлетика» на 42 учебных недель**

№ п/ п	Этапы, периоды, часы    Предметная область	Этап начальной подготовки			
		1			
		НП-1		НП-> 1 года	
		6 ч.		8 ч.	
		%	Кол часов	%	Кол часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5,5	14	5,3	18
2	Общая и специальная физическая подготовка	32,9	83	33,1	111
3	Легкая атлетика	48,8	123	49,7	167
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5,5	14	5,3	18
	Самостоятельная работа	5,5	14	5,3	18
	Промежуточная аттестация	1,6	4	1,2	4
	Итоговая аттестация				
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>336</b>

**Программа спортивной подготовки**

**Шахматы, 52 учебных недель**

	Предметная область	Тренировочный этап до двух лет	
		%	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	5,1	24
2	Специальная физическая подготовка	5,5	26
3	Технико- тактическая подготовка	61,2	286
4	Теоретическая, психологическая подготовка	16,45	77
5	Участие в спортивных соревнованиях, судейская и тренерская практика	11,75	55
	<b>Всего:</b>	<b>100%</b>	<b>468</b>

**Программа спортивной подготовки**

**Волейбол, 52 учебных недель**

	Предметная область	Тренировочный этап до двух лет	
		%	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	20	104
2	Специальная физическая подготовка	12,5	65
3	Техническая подготовка	23,5	122
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	21,7	113
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	10	52
5	Участие в спортивных соревнованиях, судейская и тренерская практика	12,3	64
	<b>Всего:</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>

**Программа спортивной подготовки**

**Вольная борьба, 52 учебных недель**

	Предметная область	Тренировочный этап до двух лет	
		%	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	25	156
2	Специальная физическая подготовка	21,47	134
3	Технико- тактическая подготовка	30,43	190
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8,5	53
5	Восстановительные мероприятия	8,5	53
6	Инструкторская, и судейская практика	1,6	10
7	Участие в спортивных соревнованиях,	4,5	28
	<b>Всего:</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>

**Программа спортивной подготовки**

**Легкая атлетика, 52 учебных недель**

	Предметная область	Тренировочный этап свыше двух лет	
		%	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	24	200
2	Специальная физическая подготовка	32	266
3	Техническая подготовка	29,4	245
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9,2	76
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская подготовка	5,4	45
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>832</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович

Действителен с 28.01.2022 по 28.01.2023