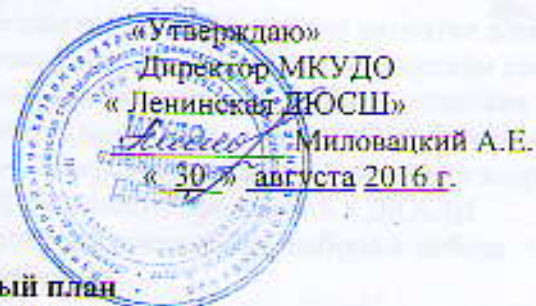


Принят на заседании
Педагогического Совета
МКУДО «Ленинская ДЮСШ»
« 30 » августа 2016 г.
Протокол № 1



**Учебный план
МКУДО «Ленинская ДЮСШ»
на 2016 – 2017 учебный год**

Пояснительная записка

В МКУДО «Ленинская ДЮСШ» культивируется 8 видов спорта (футбол, волейбол, борьба дзюдо, спортивная акробатика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, настольный теннис, хоккей с шайбой), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план МКУДО «Ленинская ДЮСШ» разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Приказами министерства спорта РФ N 999 от 30 октября 2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», № 730 от 12.09.2013 г. «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», N1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, Уставом МКУДО «Ленинская ДЮСШ», на основе образовательных программ Учреждения.

Он отражает направленность работы коллектива по созданию благоприятных условий для подготовки физически здоровых, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации, в том числе путем удовлетворения потребностей обучающихся в самообразовании и получении дополнительного образования.

Концептуальные основы учебного плана учитывают требования к дополнительному образованию в плане индивидуализации и инновации формирования общей культуры личности на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы, их адаптации к жизни в обществе.

Учебный план включает в себя 3 этапа обучения: спортивно – оздоровительный, начальной подготовки (3 года) и учебно – тренировочный этап (5 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недель - 44 из которых проводится непосредственно в условиях спортивной школы. Остальное время отведено для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельной подготовки. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Увеличивается количество часов на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – СОГ имеют тяжелоатлетическую направленность. Учебно – тренировочный процесс осуществляется при недельной

нагрузке – 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и тяжелой атлетике в частности, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики в выбранном виде спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП Характерным является постепенное увеличение общего количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Уменьшается количество часов ОФП и увеличивается доля специальной и технической подготовки. Повышается уровень функциональной подготовленности. Приобретается практический соревновательный опыт.

Гиревой спорт

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					
				Начальная специализация		Углубленная специализация			
	Год обучения								
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час	
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80	
Общая физическая подготовка	76	89	81	105	89	76	69	61	
Другие виды спорта и подвижные игры	13	20	20	26	31	35	40	40	
Гиревой спорт	123	207	215	295	376	453	523	531	
Специальная физическая п-ка	17	45	43	65	116	141	171	179	
Техническая	104	160	170	214	238	286	326	323	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	25	
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	4	4	4	
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80	
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792	

Хоккей

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
	Год обучения							
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая	69	85	91	118	105	93	89	81
Специальная физическая	23	55	53	78	131	159	191	194
Хоккей	120	176	186	230	278	330	370	370
Техническая	57	72	75	87	104	99	109	104
Игровая	15	43	43	65	75	101	120	129
Тактическая	46	59	52	62	78	104	115	109
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	24
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	4	4	4
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Спортивная акробатика

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения							
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая	52	79	79	90	110	115	128	128
Спортивная акробатика	120	176	176	248	278	330	370	370
Хореография	56	84	84	110	130	145	160	160
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4	6	8	10	10
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	4	4	4
Медицинский контроль	Справка	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная работа по плану	8	13	13	22	30	32	40	40
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Футбол

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения							
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая	73	90	78	100	86	71	65	62
Специальная физическая	13	42	40	60	112	137	167	170
Футбол	126	184	198	266	298	356	400	400
Техническая	57	72	82	92	102	98	108	103
Интегральная	22	50	50	77	75	101	120	129
Тактическая	39	52	52	59	75	103	114	108
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	24
Соревнования	6	8	12	18	20	26	30	30
Контрольные испытания	2	2	2	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Дзюдо

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения							
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час
Теоретическая	26 10 %	40 10 %	40 10 %	52 10 %	60 10 %	70 10 %	80 10 %	80 10 %
Общая физическая	83	99	91	118	104	93	89	81
Специальная физическая	23	55	53	78	130	159	191	199
Дзюдо	106	162	172	230	262	312	352	352
Техническая	64	93	103	129	142	149	169	169
Тактическая	40	67	67	85	98	137	157	154
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	25
Контрольные испытания	2	2	2	2	2	4	4	4
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Настольный теннис

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
6 час	9 час	9 час	12 час	14 час	16 час	18 час	18 час	
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая	34	62	39	56	62	62	76	76
Специальная физическая	26	30	39	54	74	76	76	76
Настольный теннис	126	184	198	266	298	356	400	400
Техническая	50	65	75	85	95	90	100	95
Интегральная	15	43	43	70	75	101	120	129
Тактическая	39	52	52	59	68	95	106	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	24
Соревнования	6	8	12	18	20	26	30	30
Контрольные испытания	16	16	16	20	20	22	22	22
Развитие творческого мышления	27	40	40	53	62	70	80	80
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Волейбол

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
6 час	9 час	9 час	12 час	14 час	16 час	18 час	18 час	
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая	73	90	78	100	86	71	65	62
Специальная физическая	13	42	40	60	112	137	167	170
Волейбол	126	184	198	266	298	356	400	400
Техническая	50	65	75	85	95	90	100	95
Интегральная	15	43	43	70	75	101	120	129
Тактическая	39	52	52	59	68	95	106	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	24
Соревнования	6	8	12	18	20	26	30	30
Контрольные испытания	16	16	16	20	20	22	22	22
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792

Тяжелая атлетика

Виды подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
				Базовая подготовка		Спортивная специализация		
	Год обучения							
	1-й 6 час	2-й 9 час	3-й 9 час	1-й 12 час	2-й 14 час	1-й 16 час	2-й 18 час	3-й 18 час
Теоретическая	26	40	40	52	60	70	80	80
Общая физическая подготовка	76	89	81	105	89	76	69	61
Другие виды спорта и подвижные игры	13	20	20	26	31	35	40	40
Тяжелая атлетика	123	207	215	295	376	453	523	531
Специальная физическая подготовка	17	45	45	65	116	141	171	179
Техническая	104	160	170	214	238	286	326	323
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	22	22	25
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	4	4	4
Самостоятельная работа по плану	26	40	40	50	60	70	80	80
Всего за 44 недели	264	396	396	528	616	704	792	792