Утвержден

на заседании педагогического совета ДЮСШ

Протокол №5

от «23» сентября 2018 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МАУ ДО «Октябрьская ДЮСШ»**

**на 2018 – 2019 учебный год.**

с. Октябрьское, 2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Годовой учебный план служит одним из основных документов для эффективного построения многолетней подготовки обучающихся спортивной школы, подготовки высококвалифицированных спортсменов ДЮСШ и решения ряда задач физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и школьного возраста.

Деятельность ДЮСШ подразделяется на этапы:

- спортивно-оздоровительный (весь период);

- начальной подготовки (3 года);

- тренировочный (5 лет);

- спортивного совершенствования (3 года).

Учебный план формируется на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и предпрофессиональных программ по видам спорта, в соответствии с Уставом ДЮСШ, Положением о школе; руководствуясь нормативно-правовой базой регионального и федерального значения.

В основу учебного плана входят разделы, где отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся:

- распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На каждом этапе представлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей;

- комплектование занимающихся на различных этапах подготовки, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки;

- отбор обучающихся, согласно их состоянию и уровню физического и психического здоровья;

- возрастной ценз зачисления обучающихся на этапы подготовки, согласно санитарно – эпидемиологическим нормам и требованиям к учреждениям дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.

Учебный план содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки по видам спорта. Он является важнейшим звеном управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом, дает возможность свести к минимуму элементы стихийности в действиях тренера-преподавателя, избежать излишних затрат времени, сил, низкого качества учебно-тренировочной работы и в конечном итоге позволяет максимально приблизиться к намеченной цели.

Детско-юношеская спортивная школа призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными спортсменами, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств;

- подготовку спортсменов высокой квалификации для сборных молодежных и юношеских команд района и области;

- подготовку спортивных судей по видам спорта.

Основной показатель работы спортивной школы – выполнение программных требований, как по истечении каждого года, так и по окончании обучения на этапах подготовки.

Любое общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым и жизнеспособным. Но, к сожалению, медицинская статистика говорит об обратном. Около 80% детей рождаются с патологией центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, из них 60% имеют и другие отклонения в состоянии здоровья.

С увеличением нагрузки в общеобразовательной школе, возрастает нагрузка на организм ребенка в целом. Медицинская статистика говорит, что с возрастом, у обучающихся, уровень здоровья резко снижается. Гиподинамия, дефицит мышечной деятельности, статическое напряжение, неблагоприятная наследственность – все эти факторы создают у учащихся предпосылки к отклонениям в состоянии здоровья. В связи с этим, на базе ДЮСШ открываются и работают спортивно – оздоровительные группы (СОГ), призванные решать задачи оздоровительного характера. Данная технология позволяет сформировать у учащихся осознанное отношение к физическим упражнениям, как средству, позволяющему улучшить их здоровье.

Годовой учебный план является одним из основных документов при планирования учебно-тренировочного процесса.

**Тренировочные режимы и количество обучающихся**

**на каждом этапе подготовки**

**МАУДО «Октябрьская ДЮСШ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество учащихся**  **в группах** | **Количество учебных**  **часов в неделю** | **Количество учебных**  **часов в год** | |
| **На 32 недели**  **(совместители)** | **На 52 недели**  **(штатные)** |

**Этап начальной подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГ | 15 | до 6ч | до 192 ч. | до 312 ч |
| СОГ | 15 | до 4ч | до 128 ч. | - |
| ГНП-1 | 15 | 6ч | 192 ч | 312 ч. |
| ГНП-2 | 14 | 9ч | 288 ч | 468 ч. |
| ГНП-3 | 14 | 9ч | 288 ч | 468 ч. |

**Этап тренировочный**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УТГ-1 | 10 | 12ч | 384 ч | 624 ч. |
| УТГ-2 | 10 | 14ч | 448 ч | 728 ч. |
| УТГ-3 | 8 | 16ч | 512 ч | 832 ч. |
| УТГ-4 | 8 | 18ч | 576 ч | 936 ч. |
| УТГ-5 | 8 | 20ч | 640 ч | 1040 ч. |

**Учебный план**

**поэтапного обучения по видам подготовки и суммарным**

**соотношениям объемов по видам учебной нагрузки**

**( в часах).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тематика**  **учебного плана** | **Этапы обучения** | | |
| **СОГ** | **ГНП** | **УТГ** |
| Теоретическая подготовка | До 10 ч. | До 15 ч. | До 30 ч. |
| Общефизическая подготовка | До 200 ч. | До 180 ч. | 199-300 ч. |
| Специальная физическая подготовка | До 30 ч. | До 123 ч. | 110-230 ч. |
| Психологическая подготовка | До 20 ч. | До 20 ч. | До 60 ч. |
| Тактико-техническое мастерство | - | До 10 ч. | 80 – 100 ч. |
| Инструкторская и судейская практика | - | До 10 ч. | До 40 ч. |
| Контрольные тесты и испытания | До 7 ч. | До 10 ч. | 5 -10 ч. |
| Участие в соревнованиях | До 20 ч. | До 50 ч. | 80 -120 ч. |
| Восстановительные мероприятия | До 25 ч. | До 50 ч. | 50 – 150 ч. |
| **Всего:** | | | |
| Штатные: | До 312 ч. | 312-468 ч. | 624 – 1040 ч. |
| Совместители: | До 192 ч. | 192 – 288 ч. | 384 – 640 ч. |

**Годовой учебный план**

**по видам спорта и этапам обучения.**

**Отделение: лыжные гонки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  обучения | Учебная нагрузка | | | Программно-методическое обеспечение |
| в  неделю | в год  (штатные) | в год  (совместит.) |
| СОГ | 4ч | - | До 128ч | «Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, школ высшего спортивного мастерства по лыжным гонкам, утвержденная Комитетом по ФКиС от 29.06.1977 г.  «Лыжный спорт» И.Б.Масленников; В.Е.Колиянский; М,  изд. ФиС, 1984 г. (Азбука спорта).  «От игры к старту» Г.А. Васильков;В.Г. Васильков;  «Сборник эстафет и игровых заданий» М, ФиС, 1985 г.  «Все о лыжах и лыжне» В, Преображенский, М, Молодая гвардия, 1985 г.  «Теория и методика физической культуры» Л.П.Матвеев.. Общие основы теории и методики физического воспитания, М, ФиС, 1991 г.  «Методика обучения попеременного двухшажного хода»  В.М.Маликов, С.С. Коровин, Оренбург,1992 г.  «Уход за лыжами и лыжные мази» Торгерсен Л, М, ФиС,  1982 г.  «Система контроля за тактикой преодоления различных участков дистанции в лыжных коньках» В.С. Мартынов, А.А.Смирнов, А.И. Головочев. Методические  рекомендации, М, 1992 г. |
| СОГ | 6ч | До 312 ч | До 192 ч |
| ГНП-1 | 6ч | 312 ч | 192 ч |
| ГНП-3 | 9ч | 468ч | 288ч |
| УТГ-4 | 18ч | 936ч | 576ч |
| ГНП-2 | 9ч | 468ч | 288ч |
|  |  |  |  |

**Отделение: легкая атлетика.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
| **В**  **неделю** | **в год**  **(шт.)** | **в год**  **(совм.)** |
| СОГ | 6ч. | 312ч. | До 192ч. | Л.П.Матвеев «Теория и методика физической культуры», М., изд. «ФиС», 1991 г.  В.П.Филин «Теория и методика юношеского спорта», учебное пособие для ИФК, М., «ФиС», 1987 г.  Е.М.Лутковский, А.А.Филиппов «Легкая атлетика»,  М., Изд. «ФиС», 1970г.  П.Г.Шорец «Стайерский и марафонский бег»,М., изд. «ФиС», 1970 г.  А.Лидьярд, Г.Гилмор «Бег с Лидьярдом»,М., изд.  «Физкультура и здоровье», 1987 г.  В.Кузнецов «Бег, прыжки, метания»,М., изд. «ФиС»  1964 г.  И.П.Погребняк «Учись правильно бегать», М.,  изд.Мин.обороны, 1953 г. |
| СОГ | до 4 ч. | - | до 128 ч. |
| ГНП-1 | 6ч. | 312ч. | 192ч. |
| ГНП-2 | 9ч | 468ч | 288ч |
| УТГ-1 | 12ч | 624ч | 384ч |
| УТГ-2 | 14 ч. | 728 ч. | 448 ч. |
| УТГ – 4 | 18 ч. | 936ч. | 576 ч. |
|  |  |  |  |

**Отделение: лапта.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  обучения | Учебная нагрузка | | | Программно-методическое обеспечение |
| в  неделю | в год  (штатные) | в год  (совместит.) |
| СОГ | 4ч | - | До 128ч | «Программа для ДЮСШ по русской лапте»  Костарев А.Ю; Валиахметов Р.М;Гусев Л.Г.  М., изд. «Советский спорт», 2004 г.  «Спортивные игры: учебно-методическое пособие»  Костарев А.Ю; Л.Г.Гусев;О.В. Шабалина; С.Ю.Никитина;  Уфа, изд.БГПУ, 2002 г.  «Педагогическое физкультурно-спортивное на примере русской лапты» Костырев А.Ю., Уфа, изд.БГПУ, 2003 г.  «Русская лапта» - средство для развития скоростных и координационных способностей игроков»  Гусев Л.Г., Уфа, изд. БГПУ, 2003 г. |
| СОГ | 6ч | До 312 ч | До 192 ч |
| ГНП-1 | 6ч | 312 ч | 192 ч |
| ГНП-2 | 9ч | 468ч | 288ч |
| ГНП-3 | 9ч | 468ч | 288ч |
| УТГ-1 | 12ч | 624ч | 384ч |
| УТГ-2 | 14ч | 728ч | 448ч |
|  |  |  |  |

**Отделение: волейбол.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
| **В**  **неделю** | **в год**  **(шт.)** | **в год**  **(совм.)** |
| СОГ | до 6ч.  до 4 ч. | 312ч.  ------ | до 192ч  до 128 ч. | «Волейбол. Развитие физических качеств». Т.М.Титова, Т.В. Степанова, Методическое пособие., М., изд. «Чистые пруды», 2006 г.  «Волейбол в школе. Обучение тактике игры.» В.А.Лепешкин., М., изд. «Чистые пруды», 2007 г.«Уроки волейбола» С.Оннума, М., изд. 1985 г.«Обучение техническим элементам волейбола» Л.Агинако., методическое пособие,М., изд. «Русский дом», 2008 г.  «Волейбол. Развитие физических качеств». Т.М.Титова, Т.В. Степанова, Методическое пособие., М., изд. «Чистые пруды», 2006 г.  «Волейбол в школе. Обучение тактике игры.» В.А.Лепешкин., М., изд. «Чистые пруды», 2007 г.«Уроки волейбола» С.Оннума, М., изд. 1985 г.«Обучение техническим элементам волейбола» Л.Агинако., методическое пособие,М., изд. «Русский дом», 2008 г.  «Волейбол. Развитие физических качеств». Т.М.Титова, Т.В. Степанова, Методическое пособие., М., изд. «Чистые пруды», 2006 г.  «Волейбол в школе. Обучение тактике игры.» В.А.Лепешкин., М., изд. «Чистые пруды». |
| ГНП-1 | 6ч | 312ч | 192ч |
| ГНП-2 | 9ч | 468ч | 288ч |
| ГНП-3 | 9ч | 468ч | 288ч |
| УТГ-1 | 12 ч | 624ч | 384ч |
| УТГ-2 | 14 ч | 728ч | 448ч |

**Отделение: бокс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
| **В**  **неделю** | **в год**  **(шт.)** | **в год**  **(совм.)** |
| СОГ | 6ч | 312ч | 192ч | «Учебный план спортивной подготовки боксеров» В.В.Чуриков; С.С.Коровин; Ю.Б.Чеботарев,  Оренбург, изд. ОГПУ, 2006г.Чудинов В. «Физическая подготовка начинающего боксера» М., изд. « ФиС», 1971 г.Коровин С.С. «Теория и методика формирования физической культуры личности» Оренбург, изд. ОГПУ, 2005 г.В.А.Востриков. «Основы спортивной подготовки».Курс лекций, Оренбург,  изд.ОГПУ,2004 г.В.И. Огуренков. «Ближний бой в боксе», М., изд. ФиС, 1960 г.  В.М. Романов «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях»,М., ФиС, 1979 г.А.И.Булычева «Учебное пособие для тренеров», М.,«ФиС», 1963 г. |
| ГНП-1 | 6ч | 312ч | 192ч |
| ГНП -2 | 9ч. | 468ч | 288ч. |
| ГНП-3 | 9ч. | 468ч | 288ч. |

**Отделение: спортивный туризм.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
|  | **В неделю** | **В год**  **(шт.)** | **В год**  **(совм)** | 1.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, умп/М; ФЦДЮТиК, 2006, -600 стр.,  2. Константинов Ю.С. Из истории российского детско-юношеского туризма в системе образования детей// Детско-юношеский туризм и краеведения России// Константинов Ю.С. – 2013, №3(74) – 4 – 12;  3. Махов И.И. Обучение ориентированию//Детско-юношеский туризм и краеведение России// Махов И.И. – 2013 №3(74) с. 31-39  4.Правила вида спорта «Спортивный туризм». Нормативные документы по виду спорта «Спортивный туризм» - М,»ТССР» 2013, с. 31;  5. Регламенты проведения соревнований по группам дисциплин «Дистанция – пешеходная», «Дистанция на средствах передвижения», вид программы «велодистанции) «Дистанция – лыжная»: нормативные документы по виду спорта «Спортивный туризм».- М «ФСТР», 2015. |
| СОГ | до 4 ч | 192 ч | 128 ч |
| СОГ | 6ч | 288ч | 192 ч |
| ГНП-1 | 6ч | 312ч | 192ч |
| ГНП-2 | 9ч | 468ч | 288ч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
| **В**  **неделю** | **в год**  **(шт.)** | **в год**  **(совм.)** |
| СОГ | 6ч | 312ч | 192ч | Л.П.Матвеев «Теория и методика физической культуры», М., изд. «ФиС», 1991 г.  Г.М.Грузных «Примерная программа для ДЮСШ  и ДЮСШОР по греко-римской борьбе» М., изд.  «Советский спорт», 2004 г.  «Теория и практика физической культуры и спорта» научно-теоретический журнал, М., Научно-издательский центр, № 1-12, 2006 г.  Ю.Ф. Буймена, Ю.Ф.Курамшина «Теоретическая подготовка юных спортсменов»- пособие для  тренеров ДЮСШ, М., изд.ФиС,1981 г.  В.А.Геселевич «Методический справочник тренера»  М., изд. ФиС, 1976 г.  В.И.Козлов, И.О. Тупицын «Микроциркуляция при мышечной деятельности», М., изд.ФиС,1982 г.  Э.Найменова «Физкультура-книга для учителя». |
| ГНП-1 | 6ч | 312ч | 192ч |
| ГНП -2 | 9ч. | 468ч | 288ч. |
|  |  |  |  |

**Отделение: греко-римская борьба**

**Отделение: футбол.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
|  | **В неделю** | **В год**  **(шт.)** | **В год**  **(совм)** | 1.Алабин В.Г., Бизин В.П. «Многолетняя тренировка юных спортсменов, - Х, основа , 2013 г.  2.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М, Акт1998 г.,  3. Программно-методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, госкомспорт, Олимпийский комитет России РФС М, 1996 г.,  4. Системы подготовки олимпийского резерва/ под общей редакцией Никитушкина В.Г. М, Квант - С, 1994 г.  5.Рогальский Н, Дегель Э.Г. Футбол для юношей Перевод с немецкого М., ФИС, 1971 г.,  6.Футбол. Учебник для физкультурных интернатов. Под редакцией Казакова П.Н.М., ФИС, 1978 г.  7. Чанади А. «Футбол» Техника . Перевод с венгерского. Помивктова В.М. ,М., ФИС, 1978 г. |
| СОГ | до 4 ч | 192 ч | 128 ч |
| СОГ | 6ч | 312ч | 192ч |
| ГНП-1 | 6ч | 312ч | 192ч |  |

**Предшкольная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **обучения** | **Учебная нагрузка** | | | **Программно-методическое обеспечение** |
| **В**  **неделю** | **в год**  **(шт.)** | **в год**  **(совм.)** |
| СОГ  СОГ | 4 ч  6 ч | 192ч    288ч | 128ч | Т.А.Власова, М.С. Певзнер «О детях с отклонениями  В развитии», М., «Просвещение», 1973г.  О.С.Газман,Н.Е. Харитонова «В школу с игрой»М,  «Просвещение», 1991г.  Е.В.Субботский «Ребенок открывает мир»,М., «Просвещение», 1991г.  М.С. Певзнер «Дети с отклонениями в развитии», М.,  Изд. «Просвещение», 1966 г.  Н.Т.Белякова «Фигура, грация, осанка», М., изд. «Просвещение», 1978г.  Е.П.Иова, А.Я.Иоффе «Утренняя гимнастика под музыку», М., изд. «Просвещение», 1984г.  Х.Хамзин «Воспитание осанки у детей», М., изд. «ФиС», 1969г.  Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М., 1991г.  Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М.Смолевского.- М., 1987г.  Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999г.  Залетаев И.П., Полиевский С.А. Общеразвивающие упражнения.- М., 2002г.  Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978г.  Кузнецов В.А. Гимнастика в системе физического воспитания. –М.: СГИФК, 1974г.  Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М., 1991г.- С.49  Программа воспитания и обучения в детском саду.- М., 1998г.  Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Владос, 2003г.  Шебека В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Г. Физическое воспитание дошкольников.- М.: Академия, 1996г. |

Исп: Заместитель директора по УВР

Бабина И.В.