

**Учебный план на 2017 – 2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

В основу учебного плана заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

Учебный план разработан на основе дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ по видам спорта, культивируемым в учреждении.

 Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно – оздоровительный (весь период обучения), начальной подготовки (2-3 года в зависимости от вида спорта) и тренировочный этап (5 лет). Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

 СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – тренировочный процесс осуществляется при нагрузке от 2 дор 4 часов в неделю, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. 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 – тренировочный процесс происходит в группах НП 1-6 часов недельной нагрузки, НП -2 – 7-9 часов в зависимости от вида спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

**Учебный план подготовки**

**спортивно-оздоровительных групп по волейболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(4 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***1 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | 50 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 40 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 17 | 36 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 6 |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 4 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***144*** |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительных групп по дзюдо**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(4 ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(6 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 15 | 22 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 40 | 43 | 33 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 17 | 43 | 53 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 32 | 64 | 96 | 94 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 4 | 6 | 6 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительных групп**

**по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(4 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***1 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 7 |
| 2 | Физическая подготовка | 29 | 57 |
| 3 | Техническая подготовка | 35 | 76 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 2 |
| 6 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
|  | ***ИТОГО:*** | **72** | **144** |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительных групп**

**по футболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(6 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***2 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 22 |
| 2 | Физическая подготовка | 29 | 29 | 86 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 32 | 32 | 210 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***72*** | ***216*** |

**Учебный план тренировочных занятий**

**для групп спортсменов в волейболе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки**  |  | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **НП** | **Т** |
| **Год обучения** | **1** | **3** | **2** |
| **Количество часов в неделю**  | 6 | 8 | 12 |
| **Количество занятий в неделю**  | 3 | 3 | 4 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час**  | **23** | **30** | **46** |
| **Физическая подготовка**  | **101** | **142** | **202** |
| Общая физическая подготовка, час  | 72 | 93 | 105 |
| Специальная физическая подготовка, час  | 29 | 49 | 97 |
| **Избранный вид спорта, час**  | **117** | **149** | **233** |
| Техническая подготовка, час  | 58 | 80 | 95 |
| Тактическая подготовка, час | 29 | 35 | 64 |
| Интегральная подготовка, час  | 20 | 22 | 44 |
| Психологическая подготовка, час  | 2 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика, час  | - | - | 4 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час  | 2 | 2 | 6 |
| Участие в соревнованиях, час  | 4 | 6 | 12 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час  | 2 | 2 | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час**  | **11** | **15** | **23** |
| **Всего часов**  | **252** | **336** | **504** |

**Учебный план тренировочных занятий**

**для групп спортсменов в дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки**  | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **НП** | **УТ** |
| **Год обучения** | **1** | **2** | **2** |
| **Количество часов в неделю**  | 6 | 9 | 14 |
| **Количество занятий в неделю**  | 3 | 3 | 4 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час**  | **25** | **38** | **59** |
| **Физическая подготовка**  | **63** | **94** | **147** |
| Общая физическая подготовка, час  | 35 | 53 | 77 |
| Специальная физическая подготовка, час  | 28 | 41 | 70 |
| **Избранный вид спорта, час**  | **152** | **226** | **353** |
| Техническая подготовка, час  | 80 | 114 | 142 |
| Тактическая подготовка, час | 35 | 57 | 83 |
| Интегральная подготовка, час  | 23 | 34 | 53 |
| Психологическая подготовка, час  | 12 | 17 | 27 |
| Инструкторская и судейская практика, час  | - | - | 6 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час  | 2 | 2 | 10 |
| Участие в соревнованиях, час  | - | - | 30 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час  | 2 | 2 | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час**  | **12** | **20** | **29** |
| **Всего часов**  | **252** | **378** | **588** |

**Учебный план тренировочных занятий**

**для групп спортсменов в лыжных гонках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки**  | **Этапы подготовки** |
| **НП** |
| **Год обучения** | **1** |
| **Количество часов в неделю**  | 6 |
| **Количество занятий в неделю**  | 3 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час**  | **13** |
| **Физическая подготовка**  | **88** |
| Общая физическая подготовка, час  | 65 |
| Специальная физическая подготовка, час  | 23 |
| **Избранный вид спорта, час**  | **113** |
| Техническая подготовка, час  | 102 |
| Психологическая подготовка, час | 4 |
| Инструкторская и судейская практика, час  | - |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 |
| Участие в соревнованиях, час  | 3 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час  | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час**  | **38** |
| **Всего часов**  | **252** |

**Учебный план тренировочных занятий**

**для групп спортсменов в футболе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки**  | **Этапы подготовки** |
| **НП** |
| **Год обучения** | **1** | **2** |
| **Количество часов в неделю**  | 6 | 7 |
| **Количество занятий в неделю**  | 3 | 3 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час**  | **25** | **29** |
| **Физическая подготовка**  | **100** | **118** |
| Общая физическая подготовка, час  | 50 | 59 |
| Специальная физическая подготовка, час  | 50 | 59 |
| **Избранный вид спорта, час**  | **114** | **132** |
| Техническая подготовка, час  | 53 | 59 |
| Тактическая подготовка, час | 35 | 43 |
| Интегральная подготовка, час  | 12 | 16 |
| Психологическая подготовка, час  | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика, час  | - | - |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час  | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях, час  | 7 | 7 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час  | 2 | 2 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час**  | **13** | **15** |
| **Всего часов**  | **252** | **294** |