

« УТВЕРЖДАЮ »
ДИРЕКТОР МУДО «ЦДЮСШ»
_____ М.А.ШАМСУЛВАРАЕВ
« ____ » _____ 2015г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

ПРИНЯТ : ПРОТОКОЛ
№_4_ ОТ «25_»12_2015г.
ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ МУДО «ЦДЮСШ»

Учебный план МУДО «ЦДЮСШ» на 2016 год является составной частью единого учебного процесса учреждения в рамках системы многолетней спортивной подготовки основанного, в первую очередь, на законодательных нормативных документах:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г.;
- «О внесении изменений в ФЗ О физической культуре и спорту в Российской Федерации» №412 -ФЗ от 06.12.2011г.;
- Приказ министра спорта РФ №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта»;
- Приказ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» № 1125 от 27.12.2013г.;
- Приказ Минобрнауки России «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013г.

Учебный план преследует своей целью обеспечение единого процесса для решения задач поэтапного физического и духовного развития обучающихся:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

С учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности в рамках системы многолетней спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной и общеразвивающей программам с использованием практических и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта конкретизирована каждая составляющая учебного плана по этапам обучения, программным требованиям, возрастным и гендерным особенностям и конечной цели годового цикла.

При разработке учебных планов по видам спорта учтены требования целесообразности, исходя из условий реализации, минимума содержания, структуры и сроков обучения.

Формы осуществления тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Содержание учебного плана:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;

- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ;
- ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

СПЕЦИФИКА ВИДОВ СПОРТА ВВОДИТ В СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ: ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ – РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ - КАК В ТЕОРИТИЧЕСКУЮ, ТАК И ПРАКТИЧЕСКУЮ ЧАСТЬ;

ПО СПОРТИВНОЙ, ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ – ХОРЕОГРАФИЮ , АКРОБАТИКУ;

ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРЕДУСМОТРЕНО СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА (ОТ АНАЛОГИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, УСТАНОВЛИВАЕМЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ) :

ИГРОВЫЕ ВИДЫ - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 60 -95%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10-15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 20 – 30% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 45% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА.

КОМАНДНЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДА СПОРТА - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 60 - 90%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – НЕ МЕНЕЕ 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 - 20% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 – 20% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 45% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 60 - 90%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 - 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 20 - 25% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 45% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 5 – 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – В СООТВЕТСТВИИ С КАЛЕНДАРЕМ;
- СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ И
- ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 60 - 90%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 - 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 15 - 25% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 45% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА – 20 – 25% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – В СООТВЕТСТВИИ С КАЛЕНДАРЕМ;
- СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ И
- ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА;
- ОРГАНИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ;

ЦИКЛИЧЕСКИЕ , СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И МНОГОБОРЬЯ - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 60 - 90%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 - 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 30 - 35% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;

- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 45% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 5 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – В СООТВЕТСТВИИ С КАЛЕНДАРЕМ;
- СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫЕ, ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, СТРЕЛКОВЫЙ ВИДЫ СПОРТА - ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПЛАНА 50 - 80%

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 - 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ;
- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 20 - 25% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – НЕ МЕНЕЕ 40% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ –10 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- РАБОТА СО СПОРТИВНЫМ И СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ - 10 – 15% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ – В ПРЕДЕЛАХ ДО 10% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА;
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – В СООТВЕТСТВИИ С КАЛЕНДАРЕМ;
- СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ;
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (СО))

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НАПРАВЛЕННЫ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И РЕШАЮТ ЗАДАЧИ :

- УТВЕРЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
- ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАДАТКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ;
- ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ И САМОКОНТРОЛЯ;
- ОБУЧЕНИЕ НАЧАЛЬНЫМ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА;
- ВСЕСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА;
- ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ЗАЧИСЛЯЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ЛЕТ ДО 16 ЛЕТ (В СООТВЕТСТВИИ С УСТАВОМ) ПО ПИСЬМЕННОМУ ЗАЯВЛЕНИЮ НА ИМЯ РУКОВОДИТЕЛЯ (ДИРЕКТОРА) ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ) ЛИЦА, НЕ ДОСТИГШЕГО 14-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ИЛИ ПО ПИСЬМЕННОМУ ЗАЯВЛЕНИЮ ЛИЦА, ДОСТИГШЕГО 14-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С ПИСЬМЕННОГО СОГЛАСИЯ ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ) ПРИ НАЛИЧИИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ВРАЧА ПО СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ О ДОПУСКЕ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА. ПРИ ЭТОМ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВРАЧА ДЕЛАЕТСЯ НА ОСНОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ И ДАННЫХ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ИЗ АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

ЭТАП РЕАЛИЗУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПРОГРАММАМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, НА ЭТОТ ЭТАП НЕ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ТРЕБОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. В ГРУППАХ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА С ЦЕЛЬЮ БОЛЬШЕГО ОХВАТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ГРУППУ В НЕДЕЛЮ МОЖЕТ БЫТЬ СНИЖЕН, НО НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 10% ОТ ГОДОВОГО ОБЪЕМА И НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ УВЕЛИЧЕНИЯ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД, НО НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 25% ОТ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА.

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Этап начальной подготовки (НП)

- ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАДАТКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ;
- ОБУЧЕНИЕ НАЧАЛЬНЫМ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ;
- ВСЕСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА;
- ПРИВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА;
- ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Этап начальной подготовки – систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

При разработке программы подготовки групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Тренировочный этап (ТЭ - начальной специализации)

- ВСЕСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА;
- РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ;
- ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА И ПОДГОТОВКА К ОБУЧЕНИЮ СЛОЖНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ И СОЕДИНЕНИЯМ;
- ПРИОБРЕТЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА;
- ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Тренировочный этап (ТЭ - углубленной специализации)

- УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ,;
- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ТРЕБОВАНИЙ ПРОГРАММ ПО ВИДАМ СПОРТА.

На тренировочном этапе повышение уровня подготовленности спортсмена требует решения сложной задачи

- ПАРАЛЛЕЛЬНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОСТЕПЕННОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ДОЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ НАГРУЗОК.

Выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа. Учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Цели и задачи данного этапа идентичны этому же этапу спортивной подготовки. При этом учебная нагрузка планируется в соответствии с федеральными государственными требованиями (70 – 90% от утвержденного стандарта) соответственно по всем разделам программы. Направленность обучения на результат остается доминирующей на данном этапе подготовки. Кроме того, вводится дополнительный год обучения в целях продления предпрофессиональной подготовки для детей, не освоивших успешно программу в силу возраста, а также детей, желающих поступить в профессиональные учебные заведения.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОПРЕДЕЛЯЕТ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ НА ПОСЛЕДУЮЩИХ ЭТАПАХ, В РЕАЛИЗАЦИИ КОТОРЫХ ВСЕ БОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИФИЧНОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ.

ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.

В СООТВЕТСТВИИ С МОДЕЛЬЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ, УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИМЕЕТ ТРИ ЭТАПА (ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА) И РАССЧИТАН НА НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ДО 12 ЛЕТ. КАЖДЫЙ ЭТАП ЯВЛЯЕТСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ, ПОЗВОЛЯЮЩИМ УЧАЩИМСЯ ОСВОИТЬ ЕГО В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:

- ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – ДО 3 ЛЕТ;

- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП :

 период базовой подготовки – до 2 лет;

 период спортивной специализации – до 3 лет;

- ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - 2 ГОДА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАССЧИТАН НА 6-ТИ ДНЕВНУЮ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ С РАСЧЕТОМ НА 46 НЕДЕЛЬ ЗАНЯТИЙ НЕПОСРЕДСТВЕННО В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РАССЧИТЫВАЕТСЯ В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ И НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ:

- НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ – 2 ЧАСОВ;

- НА ПЕРИОДЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 2 ЧАСОВ;

- НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ (ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) – 3 ЧАСОВ;

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БОЛЕЕ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ В ОДИН ДЕНЬ СУММАРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ НЕ МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ БОЛЕЕ 8 АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ИСЧИСЛЯЕТСЯ В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ, ОДИН АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЧАС СООТВЕТСТВУЕТ 45 МИНУТАМ.

ЕСЛИ НА ОДНОМ ИЗ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ УСТАНОВЛЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, ПЕРЕВОД НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ. В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ, ЛИЦАМ, НЕ ВЫПОЛНИВШИМ ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ПРОГРАММОЙ ТРЕБОВАНИЯ, МОЖЕТ ПРЕДОСТАВЛЯТЬСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДОЛЖИТЬ ПОДГОТОВКУ НА ТОМ ЖЕ ЭТАПЕ В ПОРЯДКЕ, ПРЕДУСМОТРЕННОМ УСТАВОМ УЧРЕЖДЕНИЯ. ТАКИЕ ЛИЦА МОГУТ РЕШЕНИЕМ ОРГАНА САМОУПРАВЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЕМ (ТРЕНЕРСКОГО, МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА) ПРОДОЛЖАТЬ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПОВТОРНО, НО НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА НА ДАННОМ ЭТАПЕ. ОТДЕЛЬНЫЕ ЛИЦА, ПРОХОДЯЩИЕ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НЕ ДОСТИГШИЕ УСТАНОВЛЕННОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППУ СЛЕДУЮЩЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА, НО УСПЕШНО СПРАВЛЯЮЩИЕСЯ С ТРЕБОВАНИЯМИ ПРОГРАММЫ, МОГУТ БЫТЬ ПЕРЕВЕДЕНЫ РАНЬШЕ СРОКА НА ОСНОВАНИИ РЕШЕНИЯ ОРГАНА САМОУПРАВЛЕНИЯ (ТРЕНЕРСКОГО, МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА) ПРИ ПЕРСОНАЛЬНОМ РАЗРЕШЕНИИ ВРАЧА.

СПОРТСМЕНЫ, УСПЕШНО ОСВОИВШИЕ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ВЫПОЛНИВШИЕ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ, ДО ОКОНЧАНИЯ ОСВОЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ НА СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ЭТАПЕ НЕ МОГУТ БЫТЬ ОТЧИСЛЕННЫ ИЗ УЧРЕЖДЕНИЯ ПО ВОЗРАСТУ.

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МАКСИМАЛЬНЫЙ КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО ГРУППЕ, ИМЕЮЩЕЙ МЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В ДАННОЙ ГРАФЕ.

ДОПУСКАЕТСЯ ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОДНОВРЕМЕННО С УЧАЩИМИСЯ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП.

ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВСЕ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ НИЖЕ УСЛОВИЯ:

- РАЗНИЦА В УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НЕ ПРЕВЫШАЕТ ДВУХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И (ИЛИ) СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ;

- НЕ ПРЕВЫШЕНА ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ
- НЕ ПРЕВЫШЕН МАКСИМАЛЬНЫЙ КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ОБЪЕДИНЕННОЙ ГРУППЫ.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
(ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С УЧЕТОМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММАМИ.)

ЭТАП ПОДГОТОВКИ	ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ (ЛЕТ)	МИНИМАЛЬНАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛ.)	ОПТИМАЛЬНЫЙ (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ГРУППЫ (ЧЕЛ.)	МАКСИМАЛЬНЫЙ КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ГРУППЫ (ЧЕЛ.)	МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ (ЧАС.)
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	до одного года	Устанавливается Учреждением	6-8	10	24
	свыше одного года		4-6	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ начальной специализации (2 года)	Устанавливается Учреждением	10-12	16	12
	ТЭ углубленной специализации (3 года)		8-10	12	18
Начальной подготовки (НП)	первый год	15	14-16	25	6
	второй год		12-14	20	9
Спортивно-оздоровительный (СО)	весь период	10	15-20	30	6

При разработке учебных планов учитываются аналитические и статистические показатели предыдущего учебного года, комплектование групп по этапам обучения на текущий учебный год и поставленные перед учреждением задачи в соответствии с программой развития :

- по выполнению муниципального задания;
- по результативности ;
- по кадровому составу;
- по материальному и методическому обеспечению

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» НА 2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (ВИД СПОРТА)		СОГ	Этапы подготовки					Итог о	
			НП		ТЭ		ССМ		
		ВЕСЬ ПЕРИО Д	ДО ГОД А	СВЫШ Е ГОДА	ДО 2Х ЛЕ Т	СВЫШ Е 2-Х ЛЕТ	ДО ГОД А		СВЫШ Е ГОДА
Предпрофессиональная программа (1 группа)									
БОКС	КОЛ-ВО ГРУПП		4	11	5	6,5	0,5		27
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18	24		69
	ВСЕГО ЧАСОВ		24	99	60	117	12		312
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	КОЛ-ВО ГРУПП		5	4	10	6	0,5	0,5	26
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18	24	24	93
	ВСЕГО ЧАСОВ		30	36	120	108	12	12	318
Дзюдо	КОЛ-ВО ГРУПП		2	1	3	2			8
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		12	9	36	36			93
ПЛАВАНИЕ	КОЛ-ВО ГРУПП		7	2	6				15
	ЧАС/НЕД .		6	9	12				27
	ВСЕГО ЧАСОВ		42	18	72				132
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	КОЛ-ВО ГРУПП		2	2	3	2			9
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		12	18	36	36			102

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	КОЛ-ВО ГРУПП		5	8	8	8			29
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		30	72	96	144			342
2 ГРУППА									
БАСКЕТБОЛ	КОЛ-ВО ГРУПП		1	2	3	2			8
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		6	18	36	36			96
ВОДНОЕ ПОЛО	КОЛ-ВО ГРУПП		1	4	7	2			14
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		6	36	84	36			162
ВОЛЕЙБОЛ	КОЛ-ВО ГРУПП		1	1	2	5			9
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		6	9	24	90			129
ШАХМАТЫ	КОЛ-ВО ГРУПП		5	2	1	0,5		0,5	9
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18		24	69
	ВСЕГО ЧАСОВ		30	18	12	9		12	81
3 ГРУППА									
КИКБОКСИНГ	КОЛ-ВО ГРУПП		3	3		4,5	2	0,5	13
	ЧАС/НЕД .		6	9		18	24	24	81
	ВСЕГО ЧАСОВ		18	27		81	48	12	186
МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ	КОЛ-ВО ГРУПП		2	2	2	3	0,5	0,5	10
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18	24	24	93
	ВСЕГО ЧАСОВ		12	18	24	54	12	12	132

ПАУЭРЛИФТИНГ	КОЛ-ВО ГРУПП		1	1	1	2		1	6
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18		24	69
	ВСЕГО ЧАСОВ		6	9	12	36		24	87
РУКОПАШНЫЙ БОЙ	КОЛ-ВО ГРУПП		1	1	1	1			4
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18			45
	ВСЕГО ЧАСОВ		6	9	12	18			45
САМБО	КОЛ-ВО ГРУПП		3	3	1	3.5	0.5		11
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18	24		69
	ВСЕГО ЧАСОВ		18	27	12	63	12		132
Ушу	КОЛ-ВО ГРУПП		2	1	2				5
	ЧАС/НЕД .		6	9	12				27
	ВСЕГО ЧАСОВ		12	9	24				45
ВСЕГО ПО ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ									
	КОЛ-ВО ГРУПП								
	ЧАС/НЕД .		6	9	12	18	24	24	
	ВСЕГО ЧАСОВ								
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА									
	КОЛ-ВО ГРУПП	2							
	ЧАС/НЕД .	6							
	ВСЕГО ЧАСОВ								

ПОКАЗАТЕЛЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ КОНТРОЛЬНЫХ
ВЫПУСКНЫХ НОРМАТИВОВ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ.

