

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СДЮСШОР
_____ В.А.Швец
от “ ____ ” _____ 2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2016– 2017 учебный год

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва**

г.Мончегорск
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МБУ ДО СДЮСШОР разработан в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г., ред. от 28.12.2013 г.);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013 г. № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки», приказ Министерства спорта РФ от 30.08 2013 г. № 697 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт», приказ Министерства спорта РФ от 27.03. 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», приказ Министерства спорта РФ от 27.03. 2013 г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом»;
- Программ спортивной подготовки по видам спорта футбол, хоккей с мячом, конькобежный спорт, лыжные гонки.

1.УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ВИДАМ СПОРТА И ПРОГРАММАМ

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- * содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- * подготовка спортсменов высокой квалификации;
- * воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- * организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- * подготовка инструкторов и судей по спорту.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; в тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях. В группах совершенствования спортивного мастерства - успешное выступление в соревнованиях всероссийского уровня и выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС), в группах высшего спортивного мастерства - успешное выступление на соревнованиях всероссийского уровня - выполнение мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Основными направлениями деятельности являются:

- * спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время различных мероприятий; особое внимание работе с группами начальной подготовки в течение учебного года;
- * массовый спорт: организация и проведение соревнований, тренировочных сборов, выполнение массовых разрядов, работа с тренировочными группами в течение года;
- * спорт высших достижений: участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня;
- * выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов;
- * взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации спортивно-массовой работы по культивируемому виду спорта.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- * групповые тренировочные и теоретические занятия;
- * работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- * медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- * проведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные сборы;
- * инструкторская и судейская практика учащихся;

Данный учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Учебный план имеет двухкомпонентную структуру, включающую:

* инвариативную часть, предусматривающую освоение учащимися в условиях школы основ общефизической подготовки, специальнофизической подготовки, технико-тактического мастерства и психологическую подготовку – 46 недель;

* вариативную часть, обеспечивающую индивидуально-личностный характер развития воспитанников, освоение в полном объеме программ по видам в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным программам на период летнего активного отдыха – 6 недель.

Учебный план включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая, психологическая, тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия и самостоятельную работу.

Основной формой проведения тренировочных занятий является групповое занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Тренировочная работа ведется на основе программ и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха обучающихся в период каникул организуются тренировочные сборы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов. В тренировочных группах - трех академических часов, при не менее четырех тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов при подготовке к международным, всероссийским соревнованиям:

- продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду области, региона,
- до 250 дней для подготовки спортсменов включенных в составы сборных команд России.

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

На этапе начальной подготовки:

- * Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
- * Привитие потребности в здоровом образе жизни.
- * Воспитание у учащихся физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки:

- * Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- * Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.
- * Профилактика вредных привычек.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- * Повышение уровня физического развития и функционального состояния учащихся.

* Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

* Улучшение спортивно-технических показателей.

* Результативность выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

* Увеличение числа спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

* переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;

* увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

* повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Учебные тематические планы по видам спорта и программам показаны в таблицах 1,2,3,4,5,6,7,8.

**Учебный тематический план
по программе спортивной подготовки
«Футбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на этап				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2 –х лет	Свыше 2-х лет	2-3 года
1.	Общая физическая подготовка	72	83	80	103	82
2.	Специальная физическая подготовка	51	64	90	136	160
3.	Техническая подготовка	120	133	162	185	224
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	36	51	62	77
5.	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	22	30	57	95	110
6.	Самостоятельная работа	15	18	28	43	75
7.	Участие в соревнованиях	2-4	2-4	4-6	6-8	8
8.	Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
9.	Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12
10.	Общее количество часов в год	312	364	468	624	728

- Итогом на каждом году обучения являются контрольно-переводные нормативы (май)
- Итогом для выпускных групп – сдача теоретического раздела и контрольных нормативов (апрель)

**Учебный тематический план
по программе спортивной подготовки
«Конькобежный спорт»**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на этап				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2 –х лет	Свыше 2-х лет	2-3 года
1.	Общая физическая подготовка	110	124	200	280	288
2.	Специальная физическая подготовка	90	121	228	310	500
3.	Техническая подготовка	42	120	150	250	398
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	28	40	70	80
5.	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	40	50	70	82	100
6.	Самостоятельная работа	15	25	40	48	90
7.	Участие в соревнованиях	2-4	2-4	4-6	6-8	8
8.	Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
9.	Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12
10.	Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456

- Итогом на каждом году обучения являются контрольно-переводные нормативы (май)
- Итогом для выпускных групп – сдача теоретического раздела и контрольных нормативов (апрель)

**Учебный тематический план
по программе спортивной подготовки
«Хоккей с мячом»**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на этап				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2 –х лет	Свыше 2-х лет	2-3 года
1.	Общая физическая подготовка	150	170	150	140	278
2.	Специальная физическая подготовка	120	150	198	256	500
3.	Техническая подготовка	162	180	200	270	310
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	55	85	100	150
5.	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	22	34	55	110	180
6.	Самостоятельная работа	26	35	40	60	90
7.	Участие в соревнованиях (игр)	5	10	15	20	28
8.	Количество часов в неделю	10	12	14	18	29
9.	Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14
10.	Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508

- Итогом на каждом году обучения являются контрольно-переводные нормативы (май)
- Итогом для выпускных групп – сдача теоретического раздела и контрольных нормативов (апрель)

**Учебный тематический план
по программе спортивной подготовки
«Лыжные гонки»**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на этап						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2 –х лет	Свыше 2-х лет	До года	свыше	Весь период
1.	Общая физическая подготовка(ч)	160	233	315	250	330	300	220
2.	Специальная физическая подготовка(ч)	80	130	210	400	621	651	850
3.	Техническая подготовка(ч)	40	60	133	260	290	290	324
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(ч)	17	20	42	70	130	130	140
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика(ч)	15	25	28	60	85	85	130
6.	Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	28	32
7.	Количество тренировок в неделю	3	5	6	9	12	12	14
8.	Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1456	1664

- Итогом на каждом году обучения являются контрольно-переводные нормативы (май)
- Итогом для выпускных групп – сдача теоретического раздела и контрольных нормативов (апрель)

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на спортивно-оздоровительную группу по футболу
(2 год)

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1.	Количество недель	42
2.	Общее количество часов в год из них:	252
	Теоретическая подготовка	4
	Общефизическая подготовка	160
	Специальная физическая подготовка	20
	Технико-тактическая подготовка	68

- Выполнение контрольных нормативов по ОФП
- Участие в матчевых встречах

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на спортивно-оздоровительную группу по лыжным гонкам
(2 год)

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1.	Количество недель	42
2.	Общее количество часов в год из них:	252
	Теоретическая подготовка	4
	Общефизическая подготовка	132
	Специальная физическая подготовка	48
	Техническая подготовка	68

- Выполнение контрольных нормативов по ОФП
- Участие в матчевых встречах

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на спортивно-оздоровительную группу по хоккею с мячом
(3 год)

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1.	Количество недель	42
2.	Общее количество часов в год из них:	252
	Теоретическая подготовка	4
	Общефизическая подготовка	160
	Специальная физическая подготовка	20
	Технико-тактическая подготовка	68

- Выполнение контрольных нормативов по ОФП
- Участие в матчевых встречах

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности на этапах по видам спорта**

Таблица № 8

Лыжные гонки

Вид соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2-3	3-6
Отборочные		2-3

Вид соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До 2-х лет	Свыше двух лет
Контрольные	6-8	9-10
Отборочные	4-5	5-6
Основные	2-3	3-4

Вид соревнований	Этапы подготовки		
	Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Весь этап
Контрольные	10-12	14-16	14-16
Отборочные	5-6	6-8	6-8
Основные	6-8	10-12	15-20

Таблица № 9

Конькобежный спорт

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

Футбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	18-22	20-22	24-28	26-28	28-32

Хоккей с мячом

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	18-22	26-28	30-36	40-46	60-64

Годовые планы-графики работы учебных групп тренерско-преподавательского состава разрабатываются и оформляются в журналах учета работы учебных групп.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивно-оздоровительный этап:

1. Привлечение детей младшего возраста к занятиям физкультурой.
2. Развитие физических качеств.
3. Стабильность состава обучающихся.

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Уровень владения техникой избранного вида спорта и развития специальных физических качеств.
2. Степень освоения индивидуальных тренировочных объёмов.
3. Достижение спортивных результатов уровня разряда «Кандидат в спорта России».

4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Под промежуточной аттестацией понимается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня и выполнение спортивных разрядов в течение спортивного сезона. А так же сдача контрольно-переводных нормативов 2 раза в год: сентябрь (для комплектования тренировочных групп), май для оценки уровня подготовки обучающихся.