



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

*А.Ю. Гуков*  
/Гуков А.Ю./

Приказ № 06 от «06» декабря 2016г.

**Учебный план муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
МО «Булунский улус (район)»  
на 2016-2017 уч. год**

п. Тикси, 2016 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к учебному плану МБУДО ДЮСШ на 2016-2017 учебный год Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ), основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно - спортивной направленности, работает по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, северное многоборье, хапсагай, вольная борьба.

Учебный план МБУДО ДЮСШ составлен на основе:

- Федерального Закона « Об образовании»
- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Устава ДЮСШ
- Примерных программ для системы дополнительного образования детей и детско-юношеских спортивных школ;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ;

Учебный план разрабатывается из расчета 35 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

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

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

В группах спортивно-оздоровительной направленности занятия проводятся при 9 часовой нагрузке, 6 раз в неделю. Один час составляет 45 мин.

Задачами данного этапа являются:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Воспитание у обучающихся физических, морально-этических и волевых качеств.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** - учебно-тренировочный процесс происходит в группах

НП -9 часов недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

культивируемому виду спорта.

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. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация; происходит дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ ДО ДЮСШ на 2016 -2017 учебный год**

№ п/п	отделение	Занятия физкультурно-спортивного профиля (СОГ)	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Групп всего	Всего чел.	ставки
1	Баскетбол	9	30/9 Кол. учащ/часы	-	1		0,5
2	Мини-футбол	9	-	45	2		1
3	Северное многоборье	9			1		0,5
4	Легкая атлетика	9			1		0,5
5	Вольная борьба	18	30/9 Кол. учащ/часы	20/9	2		1,5
6	Хапсагай	9			1		0,5
	всего	63					4,5

Педагогических работников:

Всего: 7

Тренеров-преподавателей – 6, в т.ч. штатных – 2, совместителей – 4

**Образовательные программы, реализуемые в МБУ ДО ДЮСШ по возрасту обучающихся, сроку и виду программ**

Образовательная программа	Минимальный возраст обучающихся/наполняемость групп	Срок реализации программ	Вид образовательной программы
<p>Баскетбол Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта футбол для ГНП сост.: коллектив педагогов Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 29.08.2016 г. Составлена на основе Федерального государственного стандарта по виду спорта баскетбол</p>	Этап начальной подготовки		
<p>Мини-футбол Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта мини-футбол для УТГ сост.: коллектив педагогов Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 07.09.2016 г. Составлена на основе Федерального государственного стандарта по виду спорта футбол</p>	8 лет 12-14 чел	3 года	Типовая адаптированная
<p>Вольная борьба. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Вольная борьба» для ГНП, сост.: Новгородовым Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 31.08.2015 г. Составлена на основе Учебной программы для ДЮСШ СДЮШОР ОР, утверждена Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2008 году. Издательство «Советский спорт» 2008 г. Автор: Табаков С.Е., Елисеев С.В.</p>	Этап начальной подготовки		
	10 лет 12 чел	2 года	Типовая адаптированная

<p>Вольная борьба. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Вольная борьба» для ГНП, сост.: Новгородовым Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 31.08.2015 г. Составлена на основе Учебной программы для ДЮСШ СДЮШОР ОР, утверждена Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2008 году. Издательство «Советский спорт» 2008 г. Автор: Табаков С.Е., Елисеев С.В.</p>	Тренировочный этап		
	8 лет 12-14 чел	3 года	Типовая адаптированная
<p>Северное многоборье Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта многоборью для УТГ сост.: коллектив педагогов Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 07.09.2016 г. Составлена на основе Федерального государственного стандарта по виду спорта футбол</p>	Тренировочный этап		
	14 лет 12-14 чел	5 лет	Типовая адаптированная
<p>Хапсагай. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Вольная борьба» для ГНП, сост.: Бурнашовым Д.Д. Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 31.08.2015 г.</p>	Тренировочный этап		
	10 лет 12 чел	5 лет	Типовая адаптированная
<p>Легкая атлетика. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта легкая атлетика для УТГ сост.: коллектив педагогов Утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ 07.09.2016 г. Составлена на основе Федерального государственного стандарта по виду спорта легкая атлетика</p>	Тренировочный этап		
	10 лет 12 чел	2 года	Типовая адаптированная

### Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Баскетбол	Спортивный зал Тиксинской СОШ №1 Спортивный инвентарь и оборудование Учебная программа; Методическое обеспечение
2	Вольная борьба	Спортивный зал КСК Спортивный инвентарь и оборудование Учебные программы; Методическое обеспечение
3	Северное многоборье	Спортивный зал КСК Спортивный инвентарь и оборудование Учебные программы; Методическое обеспечение
4	Хапсагай	Спортивный зал «Далдын» Спортивный инвентарь и оборудование Учебные программы; Методическое обеспечение
5	Легкая атлетика	Спортивный зал КСК Спортивный инвентарь и оборудование Учебные программы; Методическое обеспечение
6.	Мини-футбол	Спортивный зал КСК Спортивный инвентарь и оборудование Учебные программы; Методическое обеспечение

## Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

#### Научно-педагогической помощи:

- Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.
- Внедрение современных технологий и методов образовательной деятельности.

#### Консультативно-методической помощи:

- Проведение педагогических и тренерских советов в рамках ДЮСШ.
- Методические консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- Организация и проведение соревнований школьников
- Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

#### Повышение квалификации:



- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- Повышение квалификации через курсы повышения квалификации
- Участие в соревнованиях регионального уровня.
- Участие в улусных конкурсах и семинарах.
- Обеспечение современной методической литературой. Внедрение ИКТ.
- Самообразование.

### **Критерии оценки выполнения учебного плана**

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся.
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.

### Учебный план объединения «Баскетбол»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	до года	свыше года		до 2 лет		св. 2 лет		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Минимальный возраст занимающихся	8			12				
Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9
Уровень спортивной подготовленности	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (30%)	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (40%)	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (50%)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и спортивного разряда	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и спортивного разряда
Теоретическая подготовка	6	6	6	8	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	120	64	64	64	60	50	50	50
Специальная физическая подготовка	50	80	70	70	70	77	72	72
Техническая подготовка	56	70	80	80	82	82	85	85
Тактическая подготовка	40	25	25	25	27	32	32	32
Игровая подготовка	36	28	28	28	28	26	28	28
Контрольные и календарные игры	-	20	20	18	20	20	20	20
Восстановительные мероприятия		8	8	8	8	8	8	8
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2
Контрольные испытания	4	8	8	8	8	8	8	8
Медицинское обследование	3	4	4	4	4	4	4	4
Всего часов за 35 недель	315	315	315	315	315	315	315	315

### Учебный план объединения «Мини-футбол»

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		СОГ	начальная подготовка		учебно-тренировочные группы				
			1	2	1	2	2	2	2
I.	Теоретические сведения	12	12	12	8	8	8	8	8
II.	Практические занятия	303	303	303	307	307	307	307	307
1.	Общая физическая подготовка	100	70	70	40	40	68	68	68
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	80	60	90	96	96	96
3.	Техническая подготовка	82	82	82	82	50	50	50	50
4.	Тактическая подготовка	20	20	20	30	40	32	32	32
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	52	38	35	35	35
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20	25	30	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика				8	7	6	6	6
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	9	9	9	6	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	315	315	315	315	315	315	315	315

### Учебный план объединений «Вольная борьба»

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		СОГ	начальная подготовка		учебно-тренировочные группы				
			1	2	1	2	2	2	2
I.	Теоретические сведения	12	12	12	8	8	8	8	8
II.	Практические занятия	303	303	303	307	307	307	307	307
1.	Общая физическая подготовка	100	50	50	40	40	68	68	68
2.	Специальная физическая подготовка	50	100	100	70	90	96	96	96
3.	Техническая подготовка	82	82	82	82	50	50	50	50
4.	Тактическая подготовка	20	20	20	20	40	32	32	32
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	52	38	35	35	35
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20	25	30	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика				8	7	6	6	6
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	9	9	9	6	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	315	315	315	315	315	315	315	315

### Учебный план объединения «Халсагай»

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		СОГ	начальная подготовка		учебно-тренировочные группы				
			1	2	1	2	2	2	2
I.	Теоретические сведения	12	12	12	8	8	8	8	8
II.	Практические занятия	303	303	303	307	307	307	307	307
1.	Общая физическая подготовка	100	50	50	40	40	68	68	68
2.	Специальная физическая подготовка	50	100	100	70	90	96	96	96
3.	Техническая подготовка	82	82	82	82	50	50	50	50
4.	Тактическая подготовка	20	20	20	20	40	32	32	32
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	52	38	35	35	35
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20	25	30	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика				8	7	6	6	6
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	9	9	9	6	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	315	315	315	315	315	315	315	315



### Учебный план объединения «Северное многоборье»

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		СОГ	начальная подготовка		учебно-тренировочные группы				
			1	2	1	2	2	2	2
I.	Теоретические сведения	12	12	12	8	8	8	8	8
II.	Практические занятия	303	303	303	307	307	307	307	307
1.	Общая физическая подготовка	100	50	50	40	40	68	68	68
2.	Специальная физическая подготовка	50	100	100	70	90	96	96	96
3.	Техническая подготовка	82	82	82	82	50	50	50	50
4.	Тактическая подготовка	20	20	20	20	40	32	32	32
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	52	38	35	35	35
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20	25	30	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика				8	7	6	6	6
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	9	9	9	6	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	315	315	315	315	315	315	315	315

### Учебный план объединения «Легкая атлетика»

Годы подготовки Содержание занятий		Учебные группы							
		СОГ	начальная подготовка		учебно-тренировочные группы				
			1	2	1	2	2	2	2
I.	Теоретические сведения	12	12	12	8	8	8	8	8
II.	Практические занятия	303	303	303	307	307	307	307	307
1.	Общая физическая подготовка	100	50	50	40	40	68	68	68
2.	Специальная физическая подготовка	50	100	100	70	90	96	96	96
3.	Техническая подготовка	82	82	82	82	50	50	50	50
4.	Тактическая подготовка	20	20	20	20	40	32	32	32
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	52	38	35	35	35
6.	Контрольные игры и соревнования	20	20	20	25	30	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика				8	7	6	6	6
8.	Текущие и контрольные испытания, КПН	9	9	9	6	8	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого:	315	315	315	315	315	315	315	315



### **Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация обучающихся - это совокупность мероприятий, позволяющих установить соответствие индивидуальных образовательных достижений учащихся планируемым результатам освоения образовательной программы по виду спорта на момент окончания учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в форме анализа представленных в аттестационно-экспертную комиссию документов: спортивные результаты учащегося за учебный год, результаты контрольно-переводных нормативов. Для учащихся учебно-тренировочного этапа прибавляется отчет по инструкторской и судейской практике. Промежуточная аттестация учащихся проводится в начале и конце учебного года

График итоговой и промежуточной аттестация обучающихся:

-сдача контрольных нормативов при приеме в ДЮСШ - сентябрь -октябрь -сдача промежуточных контрольных нормативов - сентябрь-октябрь -сдача переводных и итоговых контрольных нормативов - май

-результаты выступлений на соревнованиях - оформление результатов в течении 2 дней.

-выполнение спортивных разрядов - в течении года ( не позднее 3 -х месяцев со дня выполнения норматива)

-перевод, повторное обучение, отчисления и выпуск обучающихся - июнь.

Порядок и сроки проведения аттестации утверждаются приказом директора учреждения и регламентируются Положением о промежуточной и итоговой аттестации.

Одним из основных разделов промежуточной и итоговой аттестации учащихся являются контрольно-переводные экзамены.

Основной формой проведения контрольно-переводных экзаменов является тестирование по ОФП/СФП.

Контрольные нормативы для учащихся на этапах спортивной подготовки.

Для проверки качества выполнения дополнительных образовательных программ по видам спорта и определения уровня освоения учащимися знаний, умений и навыков, разработан ряд контрольных испытаний и нормативов по каждому виду спорта\*, которые проводятся в конце каждого учебного года, По итогам этих испытаний определяется уровень освоения ЗУН каждым учащимся и в среднем по группе. Кроме этого фиксируются результаты выступлений наших учащихся на \*соревнованиях различного уровня и ведется учет выполнения ими спортивных разрядов. На учащихся, выполнивших II взрослый разряд, оформляется личная классификационная книжка спортсмена, в которую вносятся записи об участии в соревнованиях и показанных результатах, а также записи о выполнении разрядов.