


Рассмотрено на
педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 1
от “___” августа 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
от “___” августа 20 17 г.



Учебный план

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеской спортивной школы №2»
города Тобольска

на 2017–2018 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Тобольска разработан в соответствии с требованиями Закона РФ "Об образовании", приказа № 730, №1125 Министерства спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта, Устава ДЮСШ, на основе дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта для ДЮСШ.

Учебный план расчетом на 46 недель (по дополнительным предпрофессиональным программам) непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями (по программам спортивной подготовки) для тренировок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся.

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.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

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

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.

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 сдачи 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 учащихся в период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-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, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- открытые учебно-тренировочные занятия.

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 учащихся в группах начальной подготовки является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

Сетка часов и учебный план на учебный год по этапам подготовки.

	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
				Начальная специализация		Спортивная специализация		
Часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год по предпрофессиональным программам 46 недель	276	368	368	552	552	644	736	828
Общее количество часов в год по программам спортивной подготовки 52 недели	312	416	414	624	624	728	832	936

Сетка часов и учебный план на отделение футбола

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ФУТБОЛ 46 НЕДЕЛЬ	Общая физическая подготовка	47	56	46	70	70	88	118	142
	Специальная физическая подготовка	47	71	76	98	98	128	131	160
	Избранный вид спорта	124	165	166	258	258	290	331	352
	Теоретическая подготовка	27	36	36	56	56	64	73	82
	Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	27	36	36	60	60	64	73	82
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение баскетбола

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта БАСКЕТБОЛ 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка	28	36	35	56	56	65	73	82
	Общая физическая подготовка	58	72	68	92	92	98	100	112
	Специальная физическая подготовка	58	72	68	110	100	120	132	122
	Избранный вид спорта	124	176	175	248	244	289	331	372
	Участие в соревнованиях	4	8	12	30	40	50	70	90
	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	8	10	12	20	40
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение лыжных гонок

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ И БИАТЛОН 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка	14	25	25	30	30	52	66	82
	Избранный вид спорта	106	135	135	198	198	226	268	332
	Общая физическая подготовка	46	68	64	92	92	71	74	80
	Специальная физическая подготовка	46	60	64	110	108	161	184	186
	Другие виды спорта, подвижные игры	36	48	42	64	64	60	60	60
	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	24	28	30	50	50	64	74	78
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план отделение лёгкой атлетики

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 46 НЕДЕЛЬ	Общая физическая подготовка	46	68	64	92	92	71	74	80
	Специальная физическая подготовка	46	60	64	110	110	161	184	186
	Теоретическая подготовка	16	20	20	26	26	30	36	40
	Другие виды спорта, подвижные игры	34	48	42	64	64	62	60	60
	Избранный вид спорта	106	136	138	182	180	226	268	324
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	24	32	32	50	50	64	74	78
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	20	30	50
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение волейбола

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ВОЛЕЙБОЛ 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка	28	36	35	56	56	65	73	82
	Общая физическая подготовка	58	72	68	92	92	98	100	112
	Специальная физическая подготовка	58	72	68	110	100	120	132	122
	Избранный вид спорта	124	176	175	248	244	289	331	372
	Участие в соревнованиях	4	8	12	30	40	50	70	90
	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	8	10	12	20	40
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение бокса

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта БОКС 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	11	11	10	16	16	20	22	24
	Общая физическая подготовка	138	202	200	264	262	180	186	204
	Специальная физическая подготовка	67	74	70	116	116	180	186	210
	Технико-тактическая подготовка	56	77	80	116	116	225	264	314
	Участие в соревнованиях	-	-	-	16	16	25	34	34
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	18	16
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	14	16
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	6	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение плавания

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ПЛАВАНИЕ 46 НЕДЕЛЬ	Тактическая, теоретическая подготовка и психологическая подготовка	10	12	12	16	16	20	22	24
	Общая физическая подготовка	160	174	174	220	220	230	236	258
	Специальная физическая подготовка	55	92	92	166	166	180	216	268
	Техническая подготовка	44	74	74	110	110	154	184	192
	Участие в соревнованиях	3	12	12	16	16	26	34	42
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	18	18
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	14	16
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	6	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение восточное боевое единоборство (КУДО)

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта КУДО 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка	10	12	12	16	16	20	22	24
	Общая физическая подготовка	88	122	122	110	100	132	142	164
	Специальная физическая подготовка	42	56	56	118	128	144	162	182
	Технико-тактическая подготовка	128	162	162	268	268	288	332	372
	Участие в соревнованиях	4	12	12	16	16	26	34	42
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	18	18
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	12	14	16
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	6	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план на отделение тяжёлой атлетики

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальный подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА 46 НЕДЕЛЬ	Теоретическая подготовка	14	16	16	16	16	18	22	24
	Общая физическая подготовка	132	158	158	156	156	172	226	258
	Специальная физическая подготовка	122	184	184	344	344	412	442	496
	Участие в соревнованиях	3	6	6	14	14	16	18	20
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	16	18	20
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план Отделение велоспорта, маунтинбайка

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта МАУТИНБАЙК 46 НЕДЕЛЬ	Общая физическая подготовка	46	68	64	92	92	71	74	80
	Специальная физическая подготовка	46	60	64	110	110	161	184	186
	Теоретическая подготовка	16	20	20	26	26	30	36	40
	Другие виды спорта, подвижные игры	34	48	42	64	64	62	60	60
	Избранный вид спорта	106	136	138	182	180	226	268	324
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	24	32	32	50	50	64	74	78
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	20	30	50
	Медицинское обследование	-	-	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	276	368	368	552	552	644	736	828

Сетка часов и учебный план по программам спортивной подготовки

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки ИГРОВЫЕ ВИДЫ								Объем учебной нагрузки ЦИКЛИЕСКИЕ ВИДЫ							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта 52 НЕДЕЛИ	Общая физическая подготовка	93	120	120	112	112	94	92	115	154	216	192	268	268	226	250	286
	Специальная физическая подготовка	44	48	48	87	87	94	116	131	94	96	96	174	174	236	272	290
	Техническая подготовка	62	97	97	145	145	174	208	188	56	88	88	128	128	196	224	264
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	52	62	62	156	156	180	208	258	-	-	20	30	30	35	40	46
	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	41	41	62	62	77	84	95	-	-	-	-	-	-	-	-
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	24	48	48	62	62	109	124	149	8	16	20	24	24	35	46	50
	Всего часов:	312	416	416	624	624	728	832	936	312	416	416	624	624	728	832	936

Сетка часов и учебный план для спортивно-оздоровительных групп по видам спорта

Наименование программы	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки		
		3 часа	4 часа	6 часов
Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта 38 НЕДЕЛЬ (4-6 часов в неделю)	Общая физическая подготовка	36	38	64
	Специальная физическая подготовка	36	35	64
	Теоретическая подготовка	10	10	20
	Другие виды спорта, подвижные игры	24	28+5	46
	Избранный вид спорта	8	32	30
	Контрольно-переводные испытания	-	4	4
	Всего часов:	114	152	228