

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»
Конаковского района»
С.В.Салдин
«*Салдин*» 2019г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»
по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта

г.Конаково
2019г.

*Длин утвердил
г.г. Конаково
05.09.2019*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» позволяет увидеть:

- продолжительность освоения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;
- объем учебной нагрузки обучающихся по годам обучения;
- некоторые статистические показатели работы учреждения;
- профессиональную квалификационную подготовку преподавателей.

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» на 2019-2020 учебный год составлен на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №333660);
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

1. Педагогический состав (тренеры-преподаватели):

В МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» на постоянной основе работает 12 человек, совместителей – 4 человека. Три тренера-преподавателя имеют первую квалификационную категорию и четыре тренера-преподавателя высшую квалификационную категорию.

В МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» среди тренеров-преподавателей высшее образование имеют – 13 человек, среднее профессиональное – 1 человек, среднее полное-2 человека.

2. МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» осуществляет дополнительную образовательную деятельность по 10 видам спорта.

В 2019-2020 учебном году образовательная деятельность будет вестись по следующим направлениям:

- по дополнительным общеразвивающим программам будут работать следующие направления:

- баскетбол;
- бокс;
- водно-моторный спорт;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- настольный теннис;
- парусный спорт;
- плавание;
- футбол;
- шахматы.

- по дополнительным предпрофессиональным программам будут работать следующие направления:

- баскетбол;
- бокс;
- водно-моторный спорт;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- парусный спорт;
- плавание;
- футбол.

В 2019-2020 учебном году учебные планы по видам спорта по дополнительным общеобразовательным программам составлены на **44 учебных недели.**

Промежуточная аттестация в МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» проводится в форме тестирования (сдача контрольно-переводных нормативов). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3. Программы.

В процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта обучающиеся осваивают следующие этапы подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап – весь период
- начальная подготовка - срок освоения этапа – 2-3 года;
- учебно-тренировочный – срок освоения этапа – 3-5 лет

Продолжительность одного непрерывного тренировочного занятия составляет:

- для спортивно-оздоровительных групп – 1-2 академических часа
- для групп начальной подготовки – 2-3 академических часа;
- для учебно-тренировочных групп – 3-4 академических часа;

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки составляет:

1. По дополнительным общеразвивающим программам:

В соответствии с нормативными документами часовая нагрузка в спортивно-оздоровительных группах определяется как до 6 часов/неделю. В зависимости от вида спорта нагрузка в спортивно-оздоровительных группах по годам обучения может меняться.

В 2019/2020 учебном году объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю по дополнительным общеразвивающим программам по

видам спорта составит:

1. Баскетбол – спортивно-оздоровительная группа, 1 год обучения – 4 часа/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю (две группы)
2. Бокс – спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю
3. Водно-моторный спорт – спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 4 часа/неделю
4. Легкая атлетика – спортивно-оздоровительная группа, 1-ый год обучения – 4 часа/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 2-ой год обучения – 6 часов/неделю
5. Лыжные гонки – спортивно-оздоровительная группа, 1-ый год обучения – 6 часов/неделю
6. Настольный теннис – спортивно-оздоровительная группа, 1-ый год обучения – 2 часа/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 2-ой год обучения – 4 часа/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю
7. Парусный спорт – спортивно-оздоровительная группа, 1-ый год обучения – 4 часа/неделю
8. Плавание – спортивно-оздоровительная группа, 2 год обучения – 6 часов/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю
9. Футбол – спортивно-оздоровительная группа, 1 год обучения – 2 часа/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 2-ой год обучения – 6 часов/неделю (две группы), спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю (две группы)
10. Шахматы – спортивно-оздоровительная группа, 2-ой год обучения – 6 часов/неделю, спортивно-оздоровительная группа, 3-ий год обучения – 6 часов/неделю (две группы).

2. По дополнительным предпрофессиональным программам:

1. Баскетбол

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы тренировочной нагрузки по баскетболу:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий год – 8 часов/неделю;
 - группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 10-12 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый год – 12-18 часов/неделю.
- В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:
- учебно-тренировочная группа, 3 год обучения - 12 часов/неделю (две группы)

2. Бокс

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки по боксу:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий – 9 часов/неделю;
 - группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 12 часов/неделю; 3-ий год – 18 часов/неделю.
- В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:
- группа начальной подготовки, 1 год обучения (две группы) – 6 часов/неделю
 - учебно-тренировочная группа, 3-ий год обучения – 18 часов/неделю

3. Водно-моторный спорт

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки по водно-моторному спорту:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой год – 8 часов/неделю;
 - группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 12 часов/неделю; 3-ий, 4-ый год – 18 часов/неделю.
- В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- учебно-тренировочная группа, 4-ый год обучения – 14 часов/неделю (18 часов-23% по согласованию с тренером –преподавателем)

4. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки по легкой атлетике:

- группа начальной подготовки – 1-ый, 2-ой, 3-ий год – 6 часов/неделю;
 - группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 9 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый – 16 часов/неделю.
- В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:
- группа начальной подготовки, 1-ый год обучения – 6 часов/неделю
 - учебно-тренировочная группа, 4-ый год обучения – 16 часов/неделю

5. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по легкой атлетике:

- группа начальной подготовки – 1-ый, 2-ой, 3-ий год – 6 часов/неделю;
- группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 9 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый – 16 часов/неделю.

В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-ый год обучения – 6 часов/неделю
- учебно-тренировочная группа, 4-ый год обучения – 16 часов/неделю

6. Лыжные гонки

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по лыжным гонкам:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий год – 9 часов/неделю
- группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 14 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый год – 18 часов/неделю

В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 2-ой год обучения – 9 часов/неделю
- учебно-тренировочная группа, 3-ий год обучения – 18 часов/неделю

7. Парусный спорт

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по парусному спорту:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий год – 8 часов/неделю;
- группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 12-14 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый год – 18 часов/неделю

В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-ый год обучения – 6 часов/неделю
- учебно-тренировочная группа, 4-ый год обучения – 18 часов/неделю (две группы)

8. Плавание

В соответствии с Федеральными стандартами спортивными спортивными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по плаванию:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий – 9 часов/неделю
- группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 14 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый год – 20 часов/неделю

В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-ый год обучения – 6 часов/неделю
- учебно-тренировочная группа, 1-ый год обучения – 14 часов/неделю
- учебно-тренировочная группа, 3-ий год обучения – 15 часов/неделю (20 часов – 25% по согласованию с тренером-преподавателем)
- учебно-тренировочная группа, 3-ий год обучения – 18 часов/неделю (20 часов – 10% по согласованию с тренером-преподавателем)
- учебно-тренировочная группа, 5-ый год обучения – 18 часов/неделю (20 часов – 10% по согласованию с тренером-преподавателем)

9. Футбол

В соответствии с Федеральными стандартами спортивными спортивными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по футболу:

- группа начальной подготовки – 1-ый год – 6 часов/неделю; 2-ой, 3-ий год – 7 часов/неделю
- группа учебно-тренировочная – 1-ый, 2-ой год – 9 часов/неделю; 3-ий, 4-ый, 5-ый год – 12 часов/недели

В 2019-2020 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 3-ий год обучения – 7 часов/неделю (две группы)

1. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

1.1. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	75	98	98	84	84	95	74	84
Специальная физическая подготовка	29	37	37	48	48	74	86	98
Техническая подготовка	58	80	80	105	105	126	154	176
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	38	52	52	105	105	126	166	192
Технико-тактическая (интегральная)	40	42	42	44	44	47	50	63
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24	43	43	54	54	60	86	91
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16
Всего часов за 44 недели	264	352	352	440	440	528	616	704

1.2. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный		
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Общая физическая подготовка	150	210	210	213	213	197
Специальная физическая подготовка	58	79	79	122	122	214
Технико-тактическая подготовка	48	95	95	132	132	277
Теоретическая, психологическая подготовка	8	12	12	21	21	32
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	16
Участие в соревнованиях	-	-	-	20	20	40
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18
Всего часов за 44 недели	264	396	396	528	528	792

1.3. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Водно-моторный спорт»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год
Общая физическая подготовка	75	84	94	94	126	86
Специальная физическая подготовка	43	57	87	87	129	111
Техническая подготовка	106	154	274	274	411	314
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	50	63	63	95	74
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	7	10	10	31	31
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18 (-23%) 14
Всего часов за 44 недели	264	352	528	528	792	616

1.4. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (бег на короткие дистанции)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	208 (110/98)	205 (107/98)	205 (107/98)	257 (142/115)	257 (142/115)	422 (190/232)	422 (190/232)	422 (190/232)
Специальная физическая подготовка								
Техническая подготовка	40	42	42	95	95	184	184	184
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	28	28	63	63	63
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	16	16	35	35	35
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	16	16	16
Всего часов за 44 недели	264	264	264	396	396	704	704	704

1.5. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (бег на средние и длинные дистанции)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	208 (110/98)	205 (107/98)	205 (107/98)	257 (142/115)	257 (142/115)	417 (311/106)	417 (311/106)	417 (311/106)
Специальная физическая подготовка								
Техническая подготовка	40	42	42	95	95	168	168	168
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	28	28	77	77	77
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	16	16	42	42	42
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	16	16	16
Всего часов за 44 недели	264	264	264	396	396	704	704	704

1.6. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
	164	230	230	252	252	281	281	281
Общая физическая подготовка	53	106	106	179	179	248	248	248
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	24	24	79	79	79
Техническая подготовка	42	44	44	110	110	95	95	95
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	18	18	32	32	32
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	26	26	26
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	8	21	21	31	31	31
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	18	18	18
Всего часов за 44 недели	264	396	396	616	616	792	792	792

1.7. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	159	193	193	253	253	260	260	260
Специальная физическая подготовка	41	58	58	117	117	293	293	293
Техническая подготовка	58	77	77	126	126	159	159	159
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	14	14	16	16	40	40	40
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	10	10	16	16	40	40	40
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Всего часов за 44 недели	264	352	352	528	528	792	792	792

1.8. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	156	215	215	270	270	251/248	308	248
Специальная физическая подготовка	54	99	99	179	179	198/256	256	256
Техническая подготовка	52	74	74	111	111	140/200	220	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	37	37	38/40	44	40
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	8	8	19	19	33/48	52	48
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	20 (-25%) 15 20 (-10%) 18	20	20 (-10%) 18
Всего часов за 44 недели	264	396	396	616	616	660/792	880	792

1.9. Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Общая физическая подготовка	44	46	46	68	68	89	89	89
Специальная физическая подготовка	16	18	18	40	40	58	58	58
Техническая подготовка	97	115	115	127	127	121	121	121
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	28	28	35	35	50	50	50
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	73	86	86	106	106	184	184	184
Участие в соревнованиях, инструктурская и судейская практика	11	15	15	20	20	26	26	26
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12
Всего часов за 44 недели	264	308	308	396	396	528	528	528