|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Начальник управления  молодежной политики,  спорта и туризма  Муниципального образования  Светлинский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ю.А. Лебеденко  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г | СОГЛАСОВАНО:  Начальник Управления  образования  Муниципального образования  Светлинский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.И. Артамонова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г | | УТВЕРЖДАЮ:  Директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  «Детско-юношеская спортивная школа» пос. Светлый  \_\_\_\_\_\_ Е.А. Жуматаев  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | |
|  | |  | |  | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» п. Светлый

(МБУ ДО ДЮСШ)

на 2018 – 2019 тренировочный сезон

Светлый

2018

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утративший силу и вместо которого утвержден приказ Минпросвещения РФ №196 от 9 ноября 2018г., Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», дорожной картой МБУ ДО ДЮСШ, Уставом МБУ ДО ДЮСШ.

Учебный план направлен на достижение уставных целей МБУ ДО ДЮСШ – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУ ДО ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Оренбургской области и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Муниципального образования Светлинский район, дополнительные общеобразовательные программы (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта и дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта), программы спортивной подготовки по видам спорта.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, программы спортивной подготовки разработаны в четком соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа, программа спортивной подготовки представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;

- нормативная часть программы (учебный план);

- методическая часть;

- система контроля и зачетных требований;

- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;

- учебный план;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- приложение

- перечень информационного обеспечения программы.

в) программы спортивной подготовки по видам спорта:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- приложение.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 7 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

**- игровых видов спорта** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

**- командных игровых видов спорта** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

**- спортивной борьбы** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

**- спортивных единоборств** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

**- циклических видов спорта** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы:

- **по игровым видам спорта** (мальчики, девочки):

по настольному теннису: минимальный возраст зачисления – 7 лет, срок реализации 10 лет.

**- по командным игровым видам спорта** (мальчики, девочки):

по баскетболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 9 лет;

по футболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 9 лет;

по волейболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 9 лет;

по баскетболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 9 лет;

**- по спортивной борьбе** (мальчики, девочки):

по вольной борьбе: минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации – 7 лет;

по самбо: минимальный возраст зачисления 8 лет, срок реализации – 9 лет.

- **по спортивным единоборствам** (мальчики, девочки):

по боксу: минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации – 7 лет;

**- по циклическим видам спорта** (мальчики, девочки):

по лыжным гонкам: минимальный возраст зачисления 9 лет, срок реализации – 8 лет.

По туризму: минимальный возраст зачисления 8 лет, срок реализации 9 лет.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно – образовательного процесса.

Учебный год в МБУДО ДЮСШ начинается 1 сентября, формирование групп производится до 15 сентября. К назначенной дате тренера-преподаватели формируют группы в отделениях и собирают личные дела учеников.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанными в МБУ ДО ДЮСШ, учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий;

- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанными в

МБУ ДО ДЮСШ, учебному плану, тренировочных занятий;

- по программам спортивной подготовки, разработанными в МБУ ДО ДЮСШ на основании ФССП по видам спорта, учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий. Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, в возрасте до 16 лет проводятся с 8 часов до 20 часов.

- общеобразовательных школ в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8 до 20 часов.

Деятельность спортивной школы осуществляется выходные, и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки – до 2 академических часов;

- на этапе тренировочном – до 3 академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства

– до 4 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);

- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;

- участие в спортивных соревнованиях;

- теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия.

Учебный план рассчитан на 46 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часа;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

**Спортивно-оздоровительный этап** (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

**Этап начальной подготовки** (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- выявление задатков и способностей обучающихся;

- освоение основ техники в избранном виде спорта;

- содействие гармоничному формированию растущему организму;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня физической подготовленности;

- приобретение и накопление соревновательной практики;

- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- отработка путей максимальной реализации организма спортсмена и его двигательных возможностей;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- индивидуализация и повышение надежности реализации техники в соревновательных условиях;

- накопление необходимого соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Программы спортивной подготовки по видам спорта:

**по лыжным гонкам:**

по лыжным гонкам: минимальный возраст зачисления 9 лет, срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица от 9 лет и старше и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 15 чел., максимальная – 21 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость тренировочных групп – 12 чел., максимальная – 17 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 9 чел., максимальная – 14 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления процесса спортивной подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки занимающихся. Основными формами процесса спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно программе спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности программ спортивной подготовки:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

**1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

**2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**по футболу:**

минимальный возраст зачисления 8 лет, срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица от 8 лет и старше и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 12 чел., максимальная – 14 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость тренировочных групп – 12 чел., максимальная – 14 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица от 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел., максимальная – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица от 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления процесса спортивной подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки занимающихся. Основными формами процесса спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно программе спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности программ спортивной подготовки:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

**1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

**2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**По спортивной борьбе (вольной борьбе):**

минимальный возраст зачисления 10 лет, срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица от 10 лет и старше и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 17 чел., максимальная – 21 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость тренировочных групп – 15 чел., максимальная – 17 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 9 чел., максимальная – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица от 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 6 чел., максимальная – 9 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления процесса спортивной подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки занимающихся. Основными формами процесса спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно программе спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности программ спортивной подготовки:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

**1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

**2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУ ДО ДЮСШ**

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября. Начало тренировочного сезона – 15 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

***Режим***

***тренировочной работы***

***и требования по физической, технической спортивной подготов*ке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дополнительные общеразвивающие программы** | | | | | | | |
| **Наименова-ние этапа обучения** | **Год**  **обуче-ния** | **Вид спорта (элементы вида спорта)** | **Возраст**  **зачисле**  **ния** | **Мин. число обуч-ся в группе** | **Оптимальное число об-ся в группе** | **Макс. число обуч-ся в группе** | **Макс. кол-во часов в неделю** | **Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года** |
| **Этап**  **Спортивно-оздоровительный** | Весь период | волейбол | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 | Прирост показателей  ОФП |
| баскетбол | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| футбол | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| бокс | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| спортивная борьба | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| шахматы | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| настольный теннис | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| лыжные гонки | 7 лет | 15 | 15-20 | 30 | до 6 |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы** | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | до  1 года | волейбол | 9лет | 14 | 16 | 25 | 6 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| баскетбол | 8 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| футбол | 8 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| бокс | 10 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| спортивная борьба | 10 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| шахматы | 7 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| настольный теннис | 7 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| лыжные гонки | 9 лет | 14 | 16 | 25 | 6 |
| свыше  1 года | волейбол | 10 лет | 12 | 14 | 20 | 8 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| баскетбол | 9 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| футбол | 9 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| бокс | 11 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| спортивная борьба | 11 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| шахматы | 8 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| настольный теннис | 8 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| лыжные гонки | 10 лет | 12 | 14 | 20 | 8 |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | до 2-х  лет  (этап нач. спорт.  спец-ии) | волейбол | 12 лет | 10 | 12 | 14 | 12 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| баскетбол | 12 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| футбол | 10 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| бокс | 12 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| Спортивная борьба | 12 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| шахматы | 9 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| настольный теннис | 9 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| лыжные гонки | 12 лет | 10 | 12 | 14 | 12 |
| свыше  2-х лет  (этап  углуб.  тренировки) | волейбол | 14 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов |
| баскетбол | 14 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| футбол | 12 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| бокс | 14 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| спортивная борьба | 15 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| шахматы | 11 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| настольный теннис | 11 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| лыжные гонки | 14 лет | 8 | 10 | 12 | 14-18 |
| баскетбол | 14 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| футбол | 13 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| бокс | 15 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| спортивная борьба | 14 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| Настольный теннис | 14 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| шахматы | 14 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| Лыжные гонки | 15 | 4-8 | 8 | 10 | до 24 |
| **Программы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | Лыжные гонки | 9 лет | 12 | 15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Вольная борьба | 10 | 12 | 15 | 15 | 6 |
| Футбол | 8 | 12 | 14 | 14 | 6 |
| Свыше 1 года | Лыжные гонки | 10 лет | 12 | 15 | 15 | 9 |
| Вольная борьба | 11 | 12 | 15 | 15 | 9 |
| Футбол | 9 | 12 | 14 | 14 | 7 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2 лет | Лыжные гонки | 12 |  |  |  | 14 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Вольная борьба | 12 |  |  |  | 12 |
| Футбол | 10 |  |  |  | 9 |
| Свыше 2 лет | Лыжные гонки | 14 |  |  |  | 20 |
| Вольная борьба | 14 |  |  |  | 20 |
| Футбол | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | Лыжные гонки | 15 | 4 | 7 | 7 | 28 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов (I спортивный в командных игровых, КМС) |
| Вольная борьба | 14 | 4 | 7 | 7 | 28 |
| Футбол | 13 | 2 | 6 | 6 | 14 |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

(МБУ ДО ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**с элементами для секций школы в часах на 46 недели (количество часов по разделам может меняться в зависимости от вида спорта)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 94 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки | 50 |
| 4. | Элементы технической подготовки | 88 |
| 5. | Элементы тактической подготовки,  психологическая подготовка | 14 |
| 6. | Участие в спаррингах, показательных выступлениях | 10 |
| 7. | Контрольные испытания | 4 |
| **ИТОГО: 270 часов** | | |

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

(МБУ ДО ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2019 гг.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**по группам видов спорта игровые в часах**

**на 46 учебные недели**

|  |
| --- |
| Предметные области |
| Начальная подготовка (НП) | | | Тренировочный (Т) | | | | |
| **НП1**  6  час | **НП2** 8  час | **НП3**  8  час | **Т1**  12  час | **Т2**  12 час | **Т3**  18 час | **Т4**  18 час | **Т5**  18 час |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы по группе видов спорта игровые** | **270** | **352** | **352** | **528** | **528** | **792** | **792** | **792** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 26 | 35 | 35 | 52 | 52 | 79 | 79 | 79 |
|  | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Общая физическая подготовка | 52 | 70 | 54 | 81 | 78 | 91 | 81 | 79 |
|  | 20% | 20% | 18% | 16% | 15% | 13% | 11% | 10% |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 38 | 38 | 67 | 72 | 118 | 139 | 158 |
|  | 10% | 11% | 11% | 13% | 14% | 15% | 18% | 20% |
| Избранный вид спорта | 160 | 209 | 209 | 328 | 326 | 504 | 493 | 476 |
|  | 60% | 59% | 61% | 61% | 61% | 61% | 61% | 60% |

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

(МБУ ДО ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2019 гг.

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**на 52 учебные недели**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы**

|  |
| --- |
| Этапный норматив |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| до  года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Количество тренировок  в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее количество тренировок  в год | 156 | 156 | 364 | 468 |

**Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки**

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство-вания  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 | 50-55 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 | 15-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 1–3 | 3–4 | 5–6 | 6–7 | 7-9 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 12-14 |