

Принято на заседании
тренерско-педагогического Совета
протокол № 1 от « 30 » января 2017г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2017 ГОД

муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №3»

Учебный план MAOУДО «ДЮСШ №3» разработан в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Законом РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека», Приказа Минобрнауки России от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Уставом MAOУДО «ДЮСШ №3».

I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обучение в MAOУДО «ДЮСШ №3» ведётся на русском языке.

Учебный год в «ДЮСШ №3» начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность учебного года составляет 46 недель. Учебно-тренировочные занятия проводятся по дополнительной предпрофессиональной программе по парусному спорту, в течение 46 недель в условиях спортивной школы, включая 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (дневного пребывания или загородного) либо по индивидуальным планам.

Организация учебно-тренировочного процесса в учреждении регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией MAOУДО «ДЮСШ №3» по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий родителей, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, развития физических качеств и формирования двигательных умений, навыков

и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст, поступающих в МАОУДО «ДЮСШ №3», а также наполняемость групп начальной подготовки и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03», от 01.04.2003 г.

Целями спортивной школы являются:

- удовлетворение потребностей населения в занятиях физической культурой и спортом;
- реализация дополнительной предпрофессиональной программы в сфере физической культуры и спорта;
- содействие развитию детско-юношеского, молодежного, массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта;
- участие в осуществлении пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Достижение вышеуказанных целей предполагает решение следующих основных задач:

- осуществление процесса дополнительного образования, ориентированного на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализации дополнительных общеобразовательных программ и услуг по физическому воспитанию;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов с целью освоения оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения спортивного мастерства и достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России по парусному спорту;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение необходимых условий для развития личностных способностей в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований дополнительной общеобразовательной программы по парусному спорту.

Основными видами деятельности МАОУДО «ДЮСШ №3» являются:

- оказание услуг по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по парусному спорту;

- оказание услуг (выполнение работ) по подготовке и обслуживанию мест занятий физической культурой и спортом, в том числе по подготовке и обслуживанию мест проведения спортивных, физкультурных, зрелищных и массовых мероприятий;
- оказание услуг (выполнение работ) по организации и проведению спортивных, физкультурных, зрелищных и массовых мероприятий;
- оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

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

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

II. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАОУДО «ДЮСШ №3» реализует дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта:

- парусный спорт

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении спортивной подготовки в МАОУДО «ДЮСШ №3» устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап базовой подготовки и этап спортивной специализации);
- этап спортивного совершенствования;

2.1. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки - зачисляются все желающие заниматься парусным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным дополнительной общеобразовательной программой по парусному спорту.

Задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом направленных на развитие их личности;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Период подготовки - до 2 лет.

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст: 9 лет

Наполняемость групп:

Максимальное количество обучающихся -15 человек.

Минимальное количество обучающихся – устанавливается учреждением.

Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта.

2.2. Тренировочный этап базовой подготовки, тренировочный этап спортивной специализации.

На тренировочный этап базовой подготовки и тренировочный этап спортивной специализации зачисляются спортсмены, не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие требования дополнительной предпрофессиональной программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

Задачи тренировочного этапа:

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по парусному спорту;
- укрепление здоровья и правильного физического развития;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Наполняемость групп:

Максимальное количество обучающихся тренировочного этапа базовой подготовки - 20 человек

Максимальное количество обучающихся тренировочного этапа спортивной специализации- 16 человек

Критерии оценки деятельности:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение теоретического раздела программы;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

2.3. Этап спортивного совершенствования

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:

- выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- сдавшие экзамены и получившие права яхтенного рулевого 2 класса (для рулевых швертботов «Оптимист» и «Кадет» - не ниже 3-го класса);
- сдавшие нормативы по СФП/ОФП, включая спецнорматив по плаванию - плавание в одежде и спасжилете вольным стилем б/у времени, не менее 200 м;
- проявившие выраженное желание заниматься парусным спортом и обладающие специальными способностями;
- вошедшие в состав сборной команды не ниже областного масштаба.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России. Совершенствования спортивного мастерства.

Период подготовки на этапе спортивного совершенствования до 3-х лет

Наполняемость групп:

- Максимальное количество обучающихся - 12 человек

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление обучающихся спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

2.4. Спортивно-оздоровительный этап:

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься парусным спортом по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление учащихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

Период подготовки на спортивно-оздоровительном этапе: 1 год

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст: 9 лет

Наполняемость группы:

Максимальное количество обучающихся -20 человек.

Минимальное количество обучающихся – 1 человек.

Критерии оценки деятельности:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники парусного спорта.

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

Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, администрация спортивной школы может при необходимости привлекать дополнительно тренеров - преподавателей и других специалистов.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, сохранения здоровья юных спортсменов.

Выпускниками МАОУДО «ДЮСШ №3» считаются обучающиеся, закончившие учебно-тренировочный этап обучения и выполнившие требования дополнительной предпрофессиональной программы по парусному спорту, что является основанием для выдачи документа, подтверждающего получение соответствующей муниципальной услуги.

Выпуск обучающихся из ДЮСШ №3 оформляется приказом директора.

III. РЕЖИМ РАБОТЫ

Этап начальной подготовки:

- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы 1 г.о.- 6 час;
- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы свыше года – 9 час.

Учебно-тренировочный этап.

- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы: 1-2 г.о.-12 час.
- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы свыше 2-х лет -16 час.

Этапа спортивного совершенствования свыше года.

- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы – 28 час.

Спортивно-оздоровительный этап:

- максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы - 6 час.

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1 г.о. не превышает двух академических часов, 2-3 г.о. не более трёх академических часов. В учебно-тренировочных группах - трех академических часов, при не менее четырех тренировочных занятий в неделю, в группах спортивного совершенствования - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2017 учебный год
(На 46 недель учебно – тренировочных занятий)**

№ п/п	Вид спорта	СО	НП-1	НП2	ТБП	ТСС	ССМ2	ССМ3	Всего групп	Всего обучающихся
1.	Парусный спорт	276	276	414	552	736	1288	1288	14	77

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Парусный спорт
(На 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№ п/п	Ф.И.О. Тренера-преподавателя	СО	НП-1	НП 2	ТБП 1	ТБП 2	ТСС св 2 лет	ССМ 2	ССМ 3	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Воробьёв Ю.И.	1/2	1/11	1/7	-	1/3	1/3	1/1	1/1	36	1656
2.	Пеньков А.В.	-	1/12	1/7	1/6	-	1/3	-	-	31	1426
3.	Гореликов В.А.	-	-	1/8	1/5	-	1/8	-	-	21	966
	Итого (гр./чел.)	1/2	2/23	3/22	2/11	1/3	3/14	1/1	1/1	14/77	
	Итого (час.нед./год.)	6/276	6/276	9/414	12/552	12/552	16/736	28/1288	28/1288		
	Раб. по инд. планам (час.нед./год)	-	-	-	-	-	-	7/322	7/322		

IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинскими работниками на базе школы. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

IV. Мероприятия по охране здоровья обучающихся

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- прохождение обучающимися диспансеризации;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в МАОУДО «ДЮСШ №3»
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.