

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО ДЮК ФП «Толбачик»



Е.Н. Лукьянова Е.Н. Лукьянова

» августа 2017 г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2017-2018 учебный год

Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования

Детско-юношеского клуба физической подготовки «Толбачик»

посёлка Козыревск Усть-Камчатского муниципального района Камчатского края

Учебный план МБОУДО ДЮК ФП «Толбачик» посёлка Козыревск Усть-Камчатского муниципального района Камчатского края является нормативным документом, определяющим требования к организации и регламентирующий образовательный процесс МБОУДО ДЮК ФП «Толбачик». Учебный план разработан на основе Закона «Об образовании» и Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказов и Постановлений Министерства образования и Министерства спорта России, и направлен на реализацию целей и задач учреждения в соответствии с программой развития и социальным заказом детей и родителей.

Учебный план МБОУДО ДЮК ФП «Толбачик» составлен на 42-46 недель занятий в условиях Учреждения и дополнительные 6-10 недель для проведения тренировочных мероприятий в летних оздоровительных лагерях и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку. В различных видах спорта соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения разное. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап (весь возрастной период)

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Этап начальной подготовки (2-3 года)

Задачи и преимущественная направленность:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап (5 лет)

До двух лет обучения - этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Свыше двух лет обучения - этап углубленной тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышения уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (2 года)

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС и первого разряда для игровых видов спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (часов в неделю):

№ п/п	Наименование этапа подготовки	Объём занятий/ кол-во часов в неделю
1	Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)	6 часов в неделю
2	Этап начальной подготовки (ГНП)	6-9 часов в неделю
3	Учебно-тренировочный этап (УТГ)	9 часов в неделю
4	Этап спортивного совершенствования (СС)	16-24 часа в зависимости от вида спорта

Этот недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Продолжительность одного часа учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов в день. В группах начальной подготовки второго и третьего годов обучения, учебно-тренировочных группах не должна превышать 3 академических часов в день. При низком температурном режиме продолжительность занятий для всех групп составляет 2 академических часа по 35 минут. Расписание занятий должно предусматривать обязательный 10 минутный перерыв для отдыха детей и тренера-преподавателя, в течение перерыва предусматривается проветривания помещения.

В МБОУДО ДЮК ФП «Толбачик» установлен следующий объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

1. Спортивно-оздоровительный этап – 1-2 занятия.
2. Этап начальной подготовки - 3 занятия.

3. Учебно-тренировочный этап - 3-5 занятий.

На учебно-тренировочных этапах свыше второго года обучения в течение учебного года производится замена четвертого и пятого занятия восстановительными мероприятиями для поддержания здоровья обучающихся. Восстановительными мероприятиями могут считаться совместные игровые дни, Дни здоровья (походы на лыжах, на рыбалку, однодневные туристические походы), совместные участия в спортивно- массовых мероприятиях (Лыжне России, Кроссе нации, ВелопарADE, Дне Ходьбы, легкоатлетическом марафоне и т.п.), участие в соревнованиях и иные оздоровительные мероприятия. Также замена занятий может производиться воспитательными мероприятиями-совместными посещениями концертов, выставок. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав регулироваться с учетом правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки, прошедшие необходимую подготовку и при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке могут быть переведены в соответствующие учебно-тренировочные группы. Обучающиеся учебно-тренировочных групп четвертого-пятого этапа обучения, не выполнившие контрольно-переводные требования, не получившие спортивных разрядов, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.



УТВЕРЖДАЮ:
Бриг. директор МБОУДО ДЮК ФП "Толбачик"
О.И. Максименко
Приказ № 2-О от 09.01.2018 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2017 - 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского клуба физической подготовки "Толбачик" посёлка Козыревск Усть-Камчатского муниципального района Камчатского края

№ п/п	Отделение/ ФИО тренера-преподавателя	Этап подготовки	Количество групп	Количество человек	Количество часов
1	СОГ (ОФП. Лыжная подготовка. Спортивные игры. Легкая атлетика)	спортивно-оздоровительный	1	12 чел.	6 часов
2	ГНП - 1-2 (Лыжные гонки)	начальный	1	15 чел.	9 часов
3	УТГ - 1-2 (Настольный теннис)	тренировочный	1	14 чел.	9 часов
4	УТГ-3-4 (Настольный теннис)	тренировочный	1	18 чел.	9 часов
5	УТГ 1-2 (Футбол)	тренировочный	1	8 чел.	9 часов
6	УТГ - 5 (Футбол)	тренировочный	1	13 чел.	9 часов
7	ИТОГО:		6	80	51