

**Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско- юношеская спортивная школа по техническим видам спорта
г. Челябинска»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом № _____
от «___» _____ 2016г.
Директор МБУДО
«ДЮСШ г. Челябинска»
_____ В.А.Ульянов

**Учебный план- график
на 2016- 2017 учебный год**

2016 год

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по техническим видам спорта г. Челябинска» далее (ДЮСШ) разработан в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ, Устава МБУДОД ДЮСШ, Закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; на основе Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685, письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей МО и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479, на основе программ реализуемых в ДЮСШ.

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности технических видов спорта в городе Челябинске и Челябинской области, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями учебно- тренировочного процесса.

Учебный план содержит рекомендации по организации учебно- тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

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 определенному виду спорта.

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. В группах спортивного совершенствования – успешное выступление в

соревнованиях, выполнение норм 1 разряда, кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Основными направлениями деятельности являются:

- спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время спортивно-оздоровительных сборов; особое внимание работе со спортивно-оздоровительными группами, группами начальной подготовки в течение учебного года;
- массовый спорт: организация и проведение соревнований, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов, работа с тренировочными группами в течение года;
- спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского и международного ранга;
- выявление в процессе занятий одаренных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов;
- взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации спортивно-массовой работы по культивируемому виду спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- открытые учебно-тренировочные занятия.

Предлагаемый настоящей 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.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха.

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.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является групповое занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов, по полученным разрядным нормативам 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.

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 спортивного совершенствования - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Для учащихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

На спортивно-оздоровительном этапе и этап начальной подготовки:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям техническими видами спорта.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Воспитание у обучающихся физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки:

- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие.
- Повышение уровня технической подготовленности и улучшение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.
- Профилактика вредных привычек.

На этапе спортивного совершенствования:

- Повышение уровня физического развития и получение соответствующих разрядных нормативов.

- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных этапом подготовки.

- Улучшение спортивно-технических показателей.

- Результативность выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

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.

На основе документа Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации № 06-1479 от 29.09.2006 г. Министерства образования и науки Российской Федерации, недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Согласно утвержденным учебным программам, количество часов в отдельных группах в этом учебном году сокращено. Это вызвано производственной необходимостью, т.к. технические виды спорта не имеют возможности давать полную нагрузку, предусмотренную Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации № 06-1479 от 29.09.2006 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

В связи с производственной необходимостью, количество часов в некоторых учебных группах сокращено дополнительно:

Учебный план по годам обучения, без учета самостоятельной летней подготовки

ОТДЕЛЕНИЕ РАКЕТОМОДЕЛЬНОГО СПОРТА

Тренер- преподаватель Попырко Е.В.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	СОГ (последующий год обучения)
Теория	20	14
Практика:	118	124
Создание макетов и моделей несложных	97	93

технических объектов		
Запуск моделей	12	22
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9
ОФП	46	46
Итого:	184	184

Тренер- преподаватель Переверов М.В.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	ГНП-1 год 6 часов	ГНП-2 год 9 часов	УТГ -1 год 12 часов
Теория	20	14	20	27
Практика:	118	196	328	441
Создание макетов и моделей несложных технических объектов	97	-	-	-
Изготовление (совершенствование) спортивных моделей		155	277	357
Запуск моделей. Учебно-тренировочный полеты и участия в соревнованиях	12	32	42	66
Инструкторская судейская практика	-	-		9
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9	9
ОФП	46	66	66	84
Итого:	184	276	414	552

Тренер- преподаватель Данилов И.В.

Разделы подготовки	ГНП-2 год 9 часов	СС 2 год 20 часов
Теория	20	44
Практика:	328	772
Создание макетов и моделей несложных технических объектов	-	-
Изготовление (совершенствование) спортивных моделей	277	613
Запуск моделей. Учебно-тренировочный полеты и участия в соревнованиях	42	130
Инструкторская судейская практика		20
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9

ОФП	66	104
Итого:	414	920

ОТДЕЛЕНИЕ АВИАМОДЕЛЬНОГО СПОРТА

Тренер- преподаватель Зайцев А.М.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	ГНП-1 год 6 часов	ГНП-2 год 9 часов
Теория	20	14	20
Практика:	118	196	328
Создание макетов и моделей несложных технических объектов	97	-	-
Изготовление (совершенствование) спортивных моделей		155	277
Запуск моделей. Учебно-тренировочный полеты и участия в соревнованиях	12	32	42
Инструкторская судейская практика	-	-	-
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9
ОФП	46	66	66
Итого:	184	276	414

ОТДЕЛЕНИЕ КАРТИНГА

Тренер- преподаватель Ульянов А.В.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	ГНП-1 года 6 часа	ГНП- 2 года 9 часов	УТГ-4 год 16/18 часов
Теория	20	14	14	36
Практика:	95	168	279	546
Техническое обслуживание	20	32	44	109
Тактико-техническая подготовка	-	13	22	77
Учебная езда.	66			
Спортивно- тренировочная езда и участие в соревнованиях		114	204	342

Инструкторская судейская практика	-	-	-	9
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9	9
ОФП	45	55	66	88
СФП	24	39	55	66
Итого:	184	276	414	736

Тренер- преподаватель Ульянов Е.В.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	СОГ (последующий год обучения)	ГНП-1 года 6 часов
Теория	20	14	14
Практика:	95	101	168
Техническое обслуживание	20	20	32
Тактико-техническая подготовка	-		13
Учебная езда.	66	72	
Спортивно- тренировочная езда и участие в соревнованиях			114
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9
Инструкторская судейская практика	-	-	-
ОФП	45	45	55
СФП	24	24	39
Итого:	184	184	276

ОТДЕЛЕНИЕ АВТОМНОГОБОРЬЯ

Тренер- преподаватель Денисенко В.А.

Разделы подготовки	ГНП-2 года 9 часов	УТ-1 года 12 часов	УТГ-3 года 16 часов
Теория	14	30	36
Практика:	279	390	546
Техническое обслуживание	44	65	109

Тактико-техническая подготовка	22	64	77
Спортивно- тренировочная езда и участие в соревнованиях	204	243	342
Инструкторская судейская практика	-	9	9
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9
ОФП	66	77	88
СФП	55	55	66
Итого:	414	552	736

Тренер- преподаватель Рыбальченко Г.А.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	ГНП- 2 года 9 часов
Теория	20	14
Практика:	95	279
Техническое обслуживание	20	44
Тактико-техническая подготовка	-	22
Учебная езда.	66	204
Спортивно- тренировочная езда и участие в соревнованиях		
Инструкторская судейская практика	-	-
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9
ОФП	45	66
СФП	24	55
Итого:	184	414

ОТДЕЛЕНИЕ МОТОКРОССА

Тренер- преподаватель Гиндулин М.Т.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	СОГ (последующий год обучения)	ГНП-2 года 9 часов
--------------------	---------------	-----------------------------------	-----------------------

Теория	20	14	14
Практика:	95	101	168
Техническое обслуживание	20	20	32
Тактико-техническая подготовка	-		13
Учебная езда.	66	72	
Спортивно- тренировочная езда и участие в соревнованиях			114
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9
Инструкторская судейская практика	-	-	-
ОФП	45	45	55
СФП	24	24	39
Итого:	184	184	276

ОТДЕЛЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Тренер- преподаватель Власова О.В.

Разделы подготовки	СОГ 2/4 часа	ГНП- 1 года 4/6 часа	УТГ- 1 года 8/14 часов	УТГ- 2 года 10/14 часов	ГСС-1 года 12/24 часов
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	9	13	30	30	53
ОФП	44	64	88	88	99
СФП	11	22	55	55	77
Техническая подготовка	80	126	389	389	736
Хореография (акробатика)	31	42	64	64	110
Инструкторская и судейская практика	-	-	9	9	20
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9	9	9
Итого	184	276	644	644	1104

Тренер- преподаватель Игнатова И.В.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	ГНП- 1 года 6 часа	УТГ- 1 года 10/14 часов	УТГ- 3 года 12/16 часов
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	9	13	30	36
ОФП	44	64	88	99
СФП	11	22	55	66
Техническая подготовка	80	126	389	437
Хореография (акробатика)	31	42	64	74
Инструкторская и судейская практика	-	-	9	11
Приемные, контрольные и переводные испытания	9	9	9	9
Итого	184	276	644	732

ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тренер- преподаватель Темченкова О.Л.

Разделы подготовки	СОГ 4 часа	СОГ (последующий год обучения)
Теория	10	8
Практика:	174	176
ОФП	44	44
Подвижные игры (спортивные игры)	44	80
Начальное обучение в избранном виде спорта (ритмическая гимнастика)	78	44
Приемные, контрольные и переводные испытания	8	8
Итого:	184	184

Годовой план график, без учета спортивно- оздоровительных мероприятий

См. файл Excel