

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного
учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»
на 2017-2018 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ
МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа №7»**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №7» зарегистрировано распоряжением администрации г. Кемерово и действует на основании Устава в соответствии с Конституцией РФ, Федеральными законами «Об образовании», «О физической культуре и спорте», законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, органов местного самоуправления и другими нормативными актами, регулирующими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Целью деятельности Учреждения является физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

В соответствии с Уставом, учебный план включает в себя реализацию следующих программ:

- дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья (легкая атлетика), разработанной на основании федеральных государственных требований;
- дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами легкой атлетики;
- программы спортивной подготовки по видам спорта «Легкая атлетика», «Спорт глухих. Легкая атлетика», разработанным на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительная **общеразвивающая** программа по общей физической подготовке предназначена для спортивно-оздоровительных групп с элементами легкой атлетики.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление одаренных детей с целью перевода их в дальнейшем на предпрофессиональную программу;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 42 недели занятий.

Предпрофессиональная программа предназначена для организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки – 9 лет.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 3 лет (до 1 года; свыше года).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Группы тренировочного этапа формируются согласно Положения о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 5 лет (до 2 лет начальной специализации и до 3 лет углубленной специализации). Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися промежуточной аттестации.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются в соответствии с Положением о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 2 лет (1 года обучения, свыше 1 года обучения). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Учебный план программы рассчитан на 42 недели обучения.

Программа **спортивной подготовки** предназначена для организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных перспективных спортсменов;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по легкой атлетике, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике.

Тренировочный этап.

Продолжительность этапа – 5 лет (до 2 лет начальной специализации и до 3 лет углубленной специализации).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

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

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапа – без ограничений (1 года обучения, свыше 1 года обучения). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапа – без ограничений.

Основные задачи этапа:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

К работе с занимающимися допускаются тренеры-преподаватели, владеющие знаниями по педагогике, психологии, анатомии и физиологии человека, теории и методике физического воспитания, имеющие специальное образование и определенную тренерскую квалификацию.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Переход учащихся в следующие группы обучения и увеличение недельной нагрузки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Тренер-преподаватель дополнительного образования обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к знаниям, создает необходимые условия для раскрытия учащимся определенных способностей в избранном виде спорта. Занятия с учащимися ведутся на русском языке.

Содержание и формы занятий тренеры-преподаватели определяют в соответствии с планами занятий самостоятельно, с учетом этапа подготовки и индивидуального подхода к учащимся.

В 2016-2017 учебном году на отделении легкой атлетики ДЮСШ №7 занималось 677 человек, из них по дополнительной общеразвивающей программе 120 человек, дополнительной предпрофессиональной программе – 486 человек, программе спортивной подготовки – 71 человек.

Учебный план 2017-2018 года предусматривает увеличение контингента занимающихся до 670 человек, из них по образовательным программам – 550 чел., в том числе по общеразвивающей программе – 70 чел, предпрофессиональной программе – 480 чел., программе спортивной подготовки – 120 чел.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН общеразвивающей программы

Содержание	Количество часов
Количество часов в неделю	6
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	126
Избранный вид спорта (легкая атлетика)	63
Спортивные и подвижные игры	51
ВСЕГО	252

Количество недель - 42

УЧЕБНЫЙ ПЛАН предпрофессиональной программы

№	Разделы подготовки	НП 1г.об.	НП 2г.об.	ТГ 1- 2г.об.	ТГ 3- 5г.об.	ССМ 1- 2г.об.
	Количество часов в неделю	6	8	12	14	18
1	Теория и методика физической культура и спорта	12	17	25	29	38
2	ОФП и СФП	88	117	176	206	265
3	Избранный вид спорта (легкая атлетика):	126	168	252	294	378
4	Спортивные и подвижные игры	26	34	51	59	75
	Общее количество часов	252	336	504	588	756

Количество недель - 42

ПЛАН
программы спортивной подготовки

№	Разделы подготовки	ТГ 1-2г.	ТГ 3-5г.	ССМ 1г.	ССМ св.г.	ВСМ
Количество часов в неделю		12	18	24	28	32
1	Общая физическая подготовка	218	252	250	291	265
2	Специальная физическая подготовка	156	262	374	437	450
3	Техническая подготовка	175	280	374	437	450
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	95	162	189	250
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	47	88	102	149
Общее количество часов		624	936	1248	1456	1664

Количество недель - 52