

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 4
от «28» 12 2017



УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ "СПОР «Здоровый мир" на 2018 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения "Спортивная школа олимпийского резерва «Здоровый мир" (далее – Учреждение) разработан на основе законодательных актов Российской Федерации, в соответствии с требованиями ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, Уставом МАУ "СПОР «Здоровый мир", в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей - СанПиН 2.4.4. 3172-14, на основе предпрофессиональных программ по видам спорта: конный спорт, синхронное плавание, разработанных специалистами Учреждения.

Учебный план включает 3 раздела: пояснительную записку, годовой календарный учебный график образовательного процесса по предпрофессиональным программам, учебные планы по отделениям: синхронное плавание, конный спорт. Каждый раздел утверждается директором Учреждения.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Учебный план каждого отделения составлен на 44 недели.

Годовой календарный учебный график образовательного процесса по предпрофессиональным программам разработан из расчета на 44 недели, содержит информацию о сроках учебного года, каникул, промежуточной и итоговой аттестации, графике тренировочных занятий в течение недели, режиме работы Учреждения, о сроках тренировочных сборов, участии в соревнованиях, о проведении медицинских обследований и самостоятельной работе обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы на каждом этапе сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Итоговая аттестация – усвоение предпрофессиональной программы в целом. Промежуточная и итоговая аттестация проводятся по предметным областям в соответствии с локальным актом Учреждения, в сроки, определяемые графиком учебного процесса.

По предметной области: теоретическая подготовка – тестирование.

По предметной области: физическая подготовка – тестирование по общей и специальной физической подготовке (выполнение контрольно-переводных нормативов).

По предметной области: избранный вид спорта – выполнение требований спортивной подготовки (участие в соревнованиях, выполнение спортивного разряда или звания).

По предметной области: другие виды спорта и подвижные игры, (уход за животными, акробатика и хореография) – зачет на основании текущей успеваемости.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации оформляются протоколами.

Медицинское обследование в группах проводится 2 раза в год в соответствии с графиком. При поступлении обучающиеся представляют медицинские справки о состоянии здоровья. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Участие обучающихся в тренировочных сборах и соревнованиях на протяжении учебного года планируются тренером-преподавателем с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения на 2018 год, уровня подготовленности обучающихся, их способности и состояния здоровья индивидуально.

Самостоятельная работа обучающихся допускается с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В учебном плане вида спорта: синхронное плавание часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, участие в тренировочных сборах, итоговая и промежуточная аттестация), хореография и акробатика.

Предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15 до 25 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- хореография и акробатика в объеме от 20 до 25 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта, 5-10%	10	10	10	7	8	8	8	8	5
Физическая подготовка, 15-25%	25	25	25	20	15	15	15	15	15
Избранный вид спорта, не менее 45%	45	45	45	48	52	52	52	52	55
Хореография и акробатика, 20-25 %	20	20	20	25	25	25	25	25	25
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100

В учебном плане вида спорта: конный спорт часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, участие в тренировочных сборах, итоговая и промежуточная аттестация), уход за животными.

Предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта конный спорт);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15 до 20 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- уход за животными в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта, 5-10%	10	10	7	8	8	8	8	8	5
Физическая подготовка, 20-30%	30	30	30	26	26	25	20	20	20
Избранный вид спорта, не менее 45%	45	45	48	50	50	49	52	52	55
Уход за животными, 15-20 %	15	15	15	16	16	18	20	20	20
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа обучающихся, посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации; организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; организация показательных выступлений обучающихся рассчитываются в дополнительное время к учебному плану.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, 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:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов 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 физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, средства других видов спорта, самостоятельная работа).

Образовательный процесс ведется на основе рабочих программ, годовых учебных планов-графиков и расписания занятий.

Занимающиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут проходить подготовку в режиме тренировочных сборов при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям в составах сборных команд края, России. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности, участие в тренировочных сборах и соревнованиях.

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 4
от «28»/12/2017

Утверждено
приказом № 198 от «29»/12/2017
Директор МАУ «СЦОР
«Здоровый мир»
С.Л.Гансерок

**Учебный план
отделения синхронного плавания по предпрофессиональной программе на 2018 год**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	6	6	12	12	18	18	18	24
Количество занятий в неделю	3-6	3-6	3-6	6	6	6	6	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	25	25	25	32	32	56	56	56	54
Физическая подготовка	66	66	66	104	104	114	114	114	146
Общая физическая подготовка, час	39	39	39	44	44	38	38	38	46
Специальная физическая подготовка, час	28	28	28	60	60	76	76	76	100
Избранный вид спорта, час	121	121	121	260	260	420	420	420	588
Технико-тактическая подготовка, час	102	102	102	224	224	367	367	367	487
Психологическая подготовка, час	9	9	9	16	16	25	25	25	50
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	2	6	6	6	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4 2	4 2	4 2	8 4	8 4	10 6	10 6	10 6	25 6
Участие в соревнованиях, час	4	4	4	6	6	6	6	6	12
Тренировочный сбор	Минимум один продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)								
Акробатика и хореография	52	52	52	132	132	202	202	202	268
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2	2	2	4	4	6	6	6	6
Всего часов	264	264	264	528	528	792	792	792	1056
Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*	6	6	6	6	10	10	15	15	20
Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*	2	2	2	2	4	4	6	6	10
Организация показательных выступлений обучающихся*	2	2	2	2	4	4	6	6	10
Самостоятельная работа*				40	40	50	60	60	100

*- дополнительное время к учебному плану

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 4
от «28» 12 2017

Утверждено
приказом № 198 от «29» 12 2017
Директор МАУ «СНОР
«Здоровый мир»
С.Л.Гансерок



**Учебный план
отделения конного спорта по предпрофессиональной программе на 2018 год.**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			ТГ					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	18	18	18	24
Количество занятий в неделю	2-4	2-4	2-4	2-6	2-6	3-12	3-12	3-12	6-12
Теория и методика физической культуры и спорта, час	26	32	32	40	40	56	56	56	56
Физическая подготовка	78	106	106	134	134	158	158	158	200
Общая физическая подготовка, час	48	68	68	67	67	58	58	58	60
Специальная физическая подготовка, час	30	38	38	67	67	100	100	100	140
Избранный вид спорта, час	120	162	162	182	182	420	420	420	600
Технико-тактическая подготовка, час	110	152	134	86	80	276	242	242	398
Психологическая подготовка, час	8	8	6	20	20	20	20	20	30
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	18	24	24	35	35	39
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	16	46	46	69	92	92	92
Участие в соревнованиях, час	2	2	2	4	4	6	6	6	6
Тренировочный сбор	-	-	4	8	8	25	25	25	35
	Минимум один продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)								
Уход за животными	40	52	52	84	84	158	158	158	200
Итоговая и промежуточная аттестация, час (за счет час. областей)	4	4	4	6	6	6	6	6	6
Всего часов	264	352	352	440	440	792	792	792	1056
Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*	1	1	2	4	4	4	4	6	8
Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*	2	2	2	2	4	4	6	6	10
Организация показательных выступлений обучающихся	-	-	-	2	4	4	6	10	10
Самостоятельная работа*				40	40	50	50	50	100

*- дополнительное время к учебному плану