

«Рассмотрен»
на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

«Утвержден»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
В.К. Нерубенко
В.К. Нерубенко
Приказ № 171
от «03» сентября 2018 г.



Учебный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2018-2019 учебный год**

Белгород, 2018

1. Пояснительная записка учебного плана

Учебный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014г. № 1726-р);

- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 21.08.2017 г. № 767;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,

утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013г. № 164.

•Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 932.

•Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» от 20.09.2017 г. № 813.

Муниципального уровня:

• Положение об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 23.09.2008 г. № 84 (с изменениями и дополнениями).

Уровня учреждения:

•Устав МБУДО ДЮСШ № 2;

•Программа развития МБУДО ДЮСШ № 2 на 2016-2020 годы;

•Образовательная программа МБУДО ДЮСШ № 2 на 2018-2019 учебный год;

•Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, самбо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), плавание, каратэ;

•Программы спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, самбо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), плавание, каратэ.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательных программ, которые **направлены 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 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 поддержке здорового образа жизни.

Учебный план для каждого этапа обучения определяет объем учебных часов и содержание форм работы в соответствии с дополнительными общеразвивающими, дополнительными предпрофессиональными программами и программами спортивной подготовки по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по видам спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая

подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2.Режим работы учреждения

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября. Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным планам учащихся, на период их активного отдыха (обучающихся по программам спортивной подготовки).

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, гимназий, лицеев в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки
 - до 2 академических часов;
- на этапе тренировочном
 - до 3 академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства
 - до 4 академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами детско-юношеской школы являются:

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

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
Лёгкая атлетика	3	4	5	6	3	2	2	5			1	1	32
Спортивная борьба:													
Греко-римская борьба		1	2	1				1			1		6
Грэпплинг	1	2	1		1	1	1				1		8
Каратэ	1	3		6		2	1						13
Плавание	4	3	2	3		2		1					15
Дзюдо	1	5	2		2	2	1	4	1		2	1	21
Самбо			1		1	1							3
Итого:	10	18	13	16	7	10	5	11	1		4	3	98

Количество учащихся в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего	
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства				
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2		ССМ-3
Лёгкая атлетика	45	60	70	84	40	25	24	50			2	1	3	404
Спортивная борьба:														
Греко-римская борьба		15	28	13				9			1		2	68
Грэпплинг	15	30	14		12	11	9				2	3		96
Каратэ	15	45		81		21	9							171
Плавание	60	45	28	42		24		10						209
Дзюдо	15	75	28		28	23	10	39	12		5	4	9	248
Самбо			14		14	12								40
Итого:	150	270	182	220	94	116	52	108	12		10	8	14	1236

4. Учебный план

Учебный план на 2018-2019 учебный год складывается из трёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

Учебный план складывается из этапов подготовки, преемственно связанных между собой, этапов:

- спортивно-оздоровительный (СО) – от 1 года до 10 лет,
- этап начальной подготовки (НП) – от 2 до 4 лет,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 4 лет.
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 3-х лет.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и

переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

- в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14-21 день;
- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 дня подряд, не более двух раз в год.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении дзюдо

Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап.
- Этап начальной подготовки – 1,2 год обучения.
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-5 года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для

последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

-подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап начальной подготовки (НП):

-укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

-овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;

-выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

-подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т):

-овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);

-подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

-совершенствование в технике и тактике борьбы дзюдо, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

-подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

-прочное овладение базовой техникой и тактикой видов борьбы;

-совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

-повышение надёжности выступлений в соревнованиях;

-освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

-совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

-повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;

-воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;

-подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

***Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе
отделения дзюдо на 2018-2019 учебный год***

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы (виды) спортивной подготовки</i>	<i>СОГ</i>
<i>Всего часов в неделю:</i>		<i>4</i>
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	54
3	Технико-тактическая подготовка	6
4	Теоретическая подготовка	8
5	Контрольные испытания	2
6	Соревнования	2
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
<i>Всего часов в год (46 недель):</i>		<i>184</i>

***Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения дзюдо на 2018-2019 учебный год***

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы (виды) спортивной подготовки</i>	<i>Этапы подготовки</i>					
		<i>НП</i>	<i>Т</i>				
			<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Часов в неделю:</i>		<i>8</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
1	Общая физическая подготовка	142	42	67	93	107	132
2	Специальная физическая подготовка	150	96	115	135	144	154
3	Технико-тактическая подготовка	55	211	254	296	317	325
4	Теоретическая подготовка	9	23	28	32	34	37
5	Контрольные испытания	8	32	32	32	32	32
6	Соревнования	-	32	32	32	32	32
7	Инструкторская и судейская практика	-	14	14	14	14	14
8	Восстановительные мероприятия	4	10	10	10	10	10
<i>Всего часов (46 недель):</i>		<i>368</i>	<i>460</i>	<i>552</i>	<i>644</i>	<i>690</i>	<i>736</i>
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		48	60	72	84	90	96
<i>ИТОГО часов в год</i>		<i>416</i>	<i>520</i>	<i>624</i>	<i>728</i>	<i>780</i>	<i>832</i>

***Годовой учебный план обучения по программе спортивной подготовки
отделения дзюдо на 2018-2019 учебный год***

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ССМ		
			1	2	3
Часов в неделю:		5	18	21	21
1	Общая физическая подготовка	120	71	84	70
2	Специальная физическая подготовка	88	187	218	180
3	Технико-тактическая подготовка	36	440	513	340
4	Теоретическая подготовка	8	37	43	36
5	Контрольные испытания	2	79	92	79
6	Соревнования	6	79	92	79
7	Инструкторская и судейская практика	-	32	38	32
8	Восстановительные мероприятия	-	11	12	12
Всего часов в год (52 недель):		260	936	1092	1092

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении самбо**

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки – 2 года.
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1,2 год;

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т):

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
- совершенствование в технике и тактике борьбы самбо, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе отделения

самбо на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки		
		НП	Т	
		2	1	2
Часов в неделю:		8	10	12
1	Общая физическая подготовка	142	42	67
2	Специальная физическая подготовка	150	96	115
3	Технико-тактическая подготовка	55	211	254
4	Теоретическая подготовка	9	23	28
5	Контрольные испытания	8	32	32
6	Соревнования		32	32
7	Инструкторская и судейская практика		14	14
8	Восстановительные мероприятия	4	10	10
Всего часов в год (46 недель):		368	460	552
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		44	60	72
ИТОГО часов в год		412	520	624

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении спортивной борьбы (борьба греко-римская, грэпплинг)

Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап – от 1 до 8 лет;
- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 год.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;

-выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

-подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т):

-овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);

-подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

-совершенствование в технике и тактике борьбы самбо, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

-подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

-прочное овладение базовой техникой и тактикой видов борьбы;

-совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

-повышение надёжности выступлений в соревнованиях;

-освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

-совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

-повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;

-воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;

-подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

***Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения спортивной борьбы (борьба греко-римская)
на 2018-2019 учебный год***

№		Этапы подготовки
---	--	------------------

		НП		Т
		2	3	4
Всего часов в неделю:		8	9	15
1	Общая физическая подготовка	148	164	168
2	Специальная физическая подготовка	80	92	178
3	Технико-тактическая подготовка	86	96	174
4	Теоретическая, психологическая подготовка	24	28	64
5	Восстановительные мероприятия	18	18	52
6	Инструкторская и судейская практика	4	6	26
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	8	10	28
Всего часов в год (46 недель):		368	414	690
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		48	54	90
ИТОГО часов в год		416	468	780

**Годовой учебный план обучения по программе спортивной подготовки
отделения спортивной борьбы (борьба греко-римская)
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ССМ		
		1	1	2	3
Всего часов в неделю:		6	18	21	21
1	Общая физическая подготовка	130	168	158	158
2	Специальная физическая подготовка	90	236	282	282
3	Технико-тактическая подготовка	72	240	314	314
4	Теоретическая, психологическая подготовка	16	116	132	132
5	Восстановительные мероприятия		114	148	148
6	Инструкторская и судейская практика		26	26	26
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	36	36	36
Всего часов в год (52 недели):		312	936	1092	1092

**Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе
отделения спортивной борьбы (грэпплинг)
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	СОГ
Всего часов в неделю:		4
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	54
3	Технико-тактическая подготовка	6
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8
5	Восстановительные мероприятия	
6	Инструкторская и судейская практика	
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе
отделения спортивной борьбы (грэпплинг)
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки				
		НП		Т		
		1	2	1	2	3
Всего часов в неделю:		6	8	10	12	14
1	Общая физическая подготовка	130	148	136	148	156
2	Специальная физическая подготовка	54	80	104	132	168
3	Технико-тактическая подготовка	72	86	120	148	168
4	Теоретическая, психологическая подготовка	16	24	38	46	56
5	Восстановительные мероприятия	-	18	36	42	48
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	14	22
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	8	18	22	26
Всего часов в год (46 недель):		276	368	460	552	644
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		36	48	60	72	84
ИТОГО часов в год		312	416	520	624	728

**Годовой учебный план обучения по программе спортивной подготовки
отделения спортивной борьбы (грэпплинг)
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки	
		ССМ	
		1	2
Всего часов в неделю:		18	21
1	Общая физическая подготовка	168	158
2	Специальная физическая подготовка	236	282
3	Технико-тактическая подготовка	240	314
4	Теоретическая, психологическая подготовка	116	132
5	Восстановительные мероприятия	114	148
6	Инструкторская и судейская практика	26	26
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	36	36
Всего часов в год (52 недели):		936	1092

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении каратэ

- Спортивно-оздоровительный этап – от 1 до 10 лет;
- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 год.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т):

- овладение основами техники и тактики каратэ, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
- совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

- прочное овладение базовой техникой и тактикой видов каратэ;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе на отделении каратэ на 2018-2019 учебный год

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы (виды) спортивной подготовки</i>	<i>СОГ</i>
<i>Всего часов в неделю:</i>		<i>4</i>
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	54
3	Техническая подготовка	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4
<i>Всего часов в год (46 недель):</i>		<i>184</i>

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе отделения каратэ на 2018-2019 учебный год

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы (виды) спортивной подготовки</i>	<i>Этапы подготовки</i>		
		<i>НП</i>	<i>Т</i>	
		<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Всего часов в неделю:</i>		<i>9</i>	<i>12</i>	<i>14</i>
1	Общая физическая подготовка	246	248	156
2	Специальная физическая подготовка	112	132	168
3	Техническая подготовка	26	102	168
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	32	56
5	Восстановительные мероприятия	4	6	48
6	Инструкторская и судейская практика	-	14	22
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	10	18	26

Всего часов в год (46 недель):	414	552	644
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)	54	72	84
ИТОГО часов в год	468	624	728

Годовой учебный план обучения по программе спортивной подготовки на отделении каратэ на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		НП
		1
Всего часов в неделю:		6
1	Общая физическая подготовка	130
2	Специальная физическая подготовка	90
3	Техническая подготовка	72
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
5	Восстановительные мероприятия	
6	Инструкторская и судейская практика	
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4
Всего часов в год (52 недели):		312

Учебный план по спортивным единоборствам:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные

стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- избранный вид спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- другие виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

- технико-тактическая и психологическая подготовка:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении лёгкой атлетики

- Спортивно-оздоровительный этап – от 1 до 9 лет;
- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-4 год;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 год.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

- воспитание черт характера.

Тренировочный этап (Т):

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники бега и других видов лёгкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке избранного вида лёгкой атлетики, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности.
- достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).
- подготовка и выполнение нормативов КМС и МС России.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающей программе на отделении легкой атлетики на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	СОГ
Всего часов в неделю:		4
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	54
3	Техническая подготовка	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе на отделении легкой атлетики на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки						
		НП		Т				
		2	3	1	2	3	4	5

Всего часов в неделю:		6	6	9	9	14	15	16
1	Общая физическая подготовка	182	182	184	184	176	172	184
2	Специальная физическая подготовка	38	38	96	96	186	210	222
3	Техническая подготовка	38	38	94	94	190	212	226
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	24	24	56	58	62
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	12	12	32	34	38
6	Контрольно-переводные испытания	2	2	4	4	4	4	4
Всего часов в год (46 недель):		276	276	414	414	644	690	736
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		36	36	54	54	84	90	96
ИТОГО часов в год		312	312	468	468	728	780	832

**Г
одов
ой
учеб
ный
пла
н
обуч
ения
по
прог
рам
ме
спор
тив**

**ной подготовки
на отделении легкой атлетики на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ССМ		
		1	1	2	3
Всего часов в неделю:		6	18	21	21
1	Общая физическая подготовка	184	188	224	224
2	Специальная физическая подготовка	74	280	326	326
3	Техническая подготовка	38	296	328	328
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	96	120	120
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	72	88	88
6	Контрольно-переводные испытания	2	4	6	6
Всего часов в год (52 недели):		312	936	1092	1092

**Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
в плавании.**

Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап – от 1 до 10 лет;
- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 2,4 год;

Этап спортивно-оздоровительный (СО):

- укрепление здоровья и закаливания;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП):

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Тренировочный этап (Т):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

на отделении плавания на 2018-2019 учебный год

№ n/n	Разделы (виды) спортивной подготовки	СОГ
Всего часов в неделю:		4
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	54
3	Техническая подготовка	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-
6	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов в год (46 недель):		184

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе на отделении плавания на 2018-2019 учебный год

№ n/n	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки			
		НП		Т	
		2	3	2	4
Всего часов в неделю:		8	9	12	15
1	Общая физическая подготовка	208	184	218	172
2	Специальная физическая подготовка	68	96	130	210
3	Техническая подготовка	68	94	130	212
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	24	30	58
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	12	18	34
6	Контрольно-переводные испытания	-	4	12	4
Всего часов в год (46 недель):		368	414	552	690
Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		48	54	72	90
ИТОГО часов в год		416	468	624	780

Годовой учебный план обучения по программе спортивной подготовки на отделении плавания на 2018-2019 учебный год

№ n/n	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		НП
		1

<i>Всего часов в неделю:</i>		6
1	Общая физическая подготовка	184
2	Специальная физическая подготовка	74
3	Техническая подготовка	38
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2
6	Контрольно-переводные испытания	2
<i>Всего часов в год (52 недели):</i>		312

Учебный план по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- избранный вид спорта:

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

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- другие виды спорта и подвижные игры:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

№ п/п	Наименование отделения	Программа			
		Вид	Автор	Название	Год издания
1	<i>Легкая атлетика</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 24.04.2013 г. № 220	по виду спорта легкая атлетика	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
		Программа спортивной подготовки	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Хаецкая И.В. Подгоренев А.А.	по легкой атлетике	2015
2	<i>Дзюдо</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231	по виду спорта дзюдо	2013
		Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 21.08.2017 г. № 767	по виду спорта дзюдо	2017
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по дзюдо	2015
		Программа спортивной подготовки	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по дзюдо	2015
3	<i>Самбо</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 12.10.2015г. № 932	по виду спорта самбо	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Копьяк А.С. Мишунин Ю.С.	по самбо	2015
4	<i>Спортивная борьба</i>	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145	по виду спорта спортивная	2013

				борьба	
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н. Ярошенко Н.П. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Программа спортивной подготовки	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н. Ярошенко Н.П. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Савин С.А.	по греко-римской борьбе	2015
		Программа спортивной подготовки	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н.	по грэпплингу	2016
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Съедин Д.А. Тибейкина Е.Н.	по грэпплингу	2016
5	Плавание	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164	по виду спорта плавание	2013
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Тибейкина Е.Н. Чернов Ю.Н.	по плаванию	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Чернов Ю.Н.	по плаванию	2015
6	Каратэ	Федеральный стандарт спортивной подготовки	Приказ Минспорта России от 20.09.2017 г. № 813	по виду спорта каратэ	2017
		Дополнительная предпрофессиональная программа	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2015
		Дополнительная общеразвивающая программа	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2015
		Программа спортивной подготовки	Тибейкина Е.Н. Дубина Н.М.	по каратэ	2016