|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник управления  физкультуры и спорта администрации  Алексеевского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Смурыгин  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |  | РАССМОТРЕН  на заседании педагогического совета  Протокол № 1  от «30» августа 2016г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО «ДЮСШ» муниципального района  «Алексеевский район и город Алексеевка»  Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Шинкоренко  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

муниципального района «Алексеевский район и город Алексеевка» Белгородской области

*УЧЕБНЫЙ ПЛАН*

на 2016-2017 учебный год

j0297551

Пояснительная записка

Учебные планы по видам спорта, развиваемым в МБУ ДО «ДЮСШ» муниципального района «Алексеевский район и город Алексеевка» Белгородской области разработаны в соответствии с документами:

* Законом «О физической культуре и спорте в РФ»;
* Законом «Об образовании в Российской Федерации»;
* Законом «Об общественных организациях»;
* Конституцией РФ, ст. 41;
* Нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ;
* Учебными программами для учреждений дополнительного образования, допущенными Министерством образования РФ, учебными программами для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенными Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту;
* Санитарно-гигиеническими нормами, определяемыми действующими СанПинами
* Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

Учебный план направлен на достижение целей:

основная цель многолетней подготовки юных спортсменов – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины:

* на спортивно-оздоровительном этапе – достижение воспитанниками такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
* на этапе начальной подготовки – привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта;
* на этапе начальной спортивной специализации (Т-1,2г.) – повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
* на этапе углубленной спортивной специализации (Т- 3,4,5 г.) – создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* ***Задачи***

и преимущественная направленность

этапов подготовки в видах единоборств:

**бокс, каратэ, дзюдо, вольная борьба**

***Спортивно-оздоровительный этап (СО) (дзюдо)***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие внимания;

- развитие ловкости, координации движений;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

***Этап начальной подготовки (НП):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по видам единоборств;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- 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 группе;

***Этап начальной спортивной специализации (Т 1,2 г.о.):***

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки;

- общая и специальная психологическая подготовка;

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

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

***Этап углубленной спортивной специализации (Т 3,4 г.о.)***

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

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

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

* ***Задачи***

и преимущественная направленность этапов подготовки

**в видах легкой атлетики:**

***Спортивно-оздоровительный этап(СО)***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие внимания, чувства товарищества;

- развитие ловкости, координации движений;

- 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;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

***Этап начальной подготовки (НП):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;

- воспитание черт характера.

***Тренировочный этап (Т):***

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление здоровья спортсменов;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- 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.

* ***Задачи***

и преимущественная направленность этапов подготовки в игровых видах: **футбол, баскетбол, волейбол:**

***Этап начальной подготовки (НП):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по игровым видам спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по игровым видам спорта;

***Тренировочный этап (УТ):***

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление здоровья спортсменов.

* ***Задачи***

и преимущественная направленность этапов подготовки

**в шахматах:**

***Этап начальной подготовки (НП):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шахматы;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- ознакомление с историей шахматной игры;

- приобретение учащимися теоретических знаний по шахматной игре, правилам соревнований, правилам турнирного поведения;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям шахматами, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение анализу своих и чужих ошибок, правильному планированию своей деятельности;

- развитие логического мышления, памяти, внимания и других положительных качеств личности;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

***Тренировочный этап (Т):***

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

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

- привитие устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие мотивации к познанию;

- формирование системного и конкретного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрации внимания, творческого воображения;

- развитие умений производить логические операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение;

- развитие навыков самостоятельной работы;

- формирование эмоционального отношения к эстетической стороне шахматного искусства;

- формирование творческих качеств личности: быстроты, гибкости, оригинальности, точности;

- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению.

* ***Задачи***

и преимущественная направленность этапов подготовки

**в спортивной аэробике:**

***Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП):***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие внимания, чувства ритма;

- развитие ловкости, координации движений;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной аэробикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

* ***Задачи***

и преимущественная направленность этапов подготовки

**в лыжных гонках**

***Этап начальной подготовки (НП):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки;

- воспитание черт спортивного характера.

***Тренировочный этап (Т):***

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

Учебный план учреждения состоит из двух частей:

Инвариантной части, включающей образовательные области федерального значения, которые наполнены дисциплинами, рекомендованными Министерством образования РФ, Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту и методическим Советом директоров Белгородской области учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Вариативной части, обеспечивающей индивидуально-личностное развитие обучающихся, учёт их склонностей, создающей условия для самореализации (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

С учётом этого учебный план предусматривает основные формы работы с учащимися:

\* групповые тренировочные и теоретические занятия;

\* работа по индивидуальным планам подготовки (обязательна на этапе спортивного совершенствования);

\* медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;

\* тестирование;

\* прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительного и этапа начальной подготовки);

\* участие в соревнованиях;

\* участие в учебно-тренировочных сборах;

\* инструкторская и судейская практика.

Учебный план рассчитан на 10-11 летнее обучение и имеет одноступенчатую (в группах по спортивной аэробике, каратэ), двухступенчатую (на отделениях легкой атлетики, шахмат, футбола, баскетбола, волейбола, единоборств (бокс, дзюдо, вольная борьба), в группах по лыжным гонкам) и складывается из учебных планов, преемственно связанных между собой (этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП), этап начальной подготовки (НП) и тренировочный этап (Т).

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

***Учебный план*** учреждения отделения лёгкой атлетики ***состоит из 6 частей:***

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;

4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

5. Контрольные и контрольно-переводные испытания;

6. Медицинское обследование.

***ШАХМАТЫ***

***Учебный план*** учреждения отделения шахмат ***состоит из 6 частей:***

1. Общая физическая подготовка;

2. Психологическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая подготовка;

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

6. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***ФУТБОЛ***

***Учебный план* учреждения отделения футбола** состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;

5. Технико-тактическая (интегральная) подготовка;

6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

7. Контрольные и контрольно-переводные испытания;

8. Медицинское обследование.

***БАСКЕТБОЛ***

***Учебный план*** учреждения отделения баскетбола состоит из 7 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия;

5. Технико-тактическая (интегральная) подготовка;

6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

7. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***КАРАТЭ***

***Учебный план*** учреждения в группах по каратэ состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

6. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***БОКС***

***Учебный план*** учреждения в группах по **боксу**состоит из 8 частей:

1. Теоретическая и психологическая подготовка;

2. Общая физическая подготовка;

3. Специальная физическая подготовка;

4. Технико-тактическая подготовка;

5. Восстановительные мероприятия;

6. Инструкторская и судейская практика;

7. Участие в соревнованиях;

8. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***ВОЛЕЙБОЛ***

***Учебный план*** учреждения по волейболу состоит из 7 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

5. Технико-тактическая (интегральная) подготовка;

6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

7. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ***

***Учебный план*** учреждения по лыжным гонкам состоит из 6 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Техническая подготовка;

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;

6. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***ВОЛЬНАЯ БОРЬБА***

***Учебный план*** учреждения в группах по вольной борьбе состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Технико-тактическая подготовка;

4. Теоретическая и психологическая подготовка;

5. Восстановительные мероприятия;

6. Инструкторская и судейская практика;

7. Участие в соревнованиях;

8. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

***ДЗЮДО***

***Учебный план*** учреждения в группах по дзюдосостоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;

2. Специальная физическая подготовка;

3. Технико-тактическая подготовка;

4. Теоретическая подготовка;

5. Контрольные и контрольно-переводные испытания;

6. Участие в соревнованиях;

7. Инструкторская и судейская практика;

8. Восстановительные мероприятия.

***Ступени обучения (этапы):***

* Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП) – весь период;
* Этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
* Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2-х лет занятий);

этап углублённой тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

* Предметный уровень школьного образования в МБУ ДО «ДЮСШ» муниципального района «Алексеевский район и город Алексеевка» Белгородской области представлен программами для системы дополнительного образования (2003-2012г.в.), дополнительными образовательными программами (предпрофессиональными и общеразвивающими программами), программами спортивной подготовки по легкой атлетике, футболу, баскетболу, вольной борьбе.
* ***Режим работы учреждения:***

Учебный год в МБУ ДО «ДЮСШ» начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Продолжительность обучения составляет 52 недели на любом этапе обучения, включая тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, оздоровительный отдых и другие мероприятия по индивидуальным планам.

Деятельность МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х часов;

- на этапе начальной подготовки – 2-х и 3-х часов;

- на тренировочном этапе – 3-х и 4-х часов.

Продолжительность одного часа составляет 45 мин.

Тренировочные занятия проводятся с 13.15 час до 20.00 час.

Обучение в МБУ ДО «ДЮСШ» проводится в одну смену

|  |  |
| --- | --- |
| Отделения, группы | Время проведения |
| лёгкая атлетика | 13.15-19.45 |
| шахматы | 13.30-18.15 (Вск. с 13.00) |
| футбол | 14.30-20.00 (Сбт. с 9.00 до 15.15) (Вск. 10.00-14.45) |
| баскетбол | 14.40-20.00 (Сбт.,Вск. 11.00-18.15) |
| волейбол | 15.00-20.00 (Сбт 10.00 -16.30) |
| единоборств (каратэ) | 15.00-20.00 |
| единоборств (бокс) | 14.00-20.00 |
| единоборств (дзюдо) | 16.00-20.00 (Сбт, Вск. 10.00-16.45) |
| единоборств (вольная борьба) | 15.00-20.00 (Сбт. 11.00-13.15) |
| лыжные гонки (группы) | 16.00-20.00 (Сбт. 11.00-13.15) |
| спортивная аэробика (группы) | (10.10-13.05 в ДОУ), 13.10-18.00 (Сбт. 10.00-11.30) |

* ***Отделение лёгкой атлетики***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| СО | Весь период | 6 лет | 10 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 9 лет | 10 | 6  6  6 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 8 | 9  9  16  16  16 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение шахмат***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 5 лет | 10 | 6  8  8 | Выполнение контрольных испытаний  40-50% - III разряда |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 7 лет | 6 | 9  9  12  12  12 | 80-100% - III разряда  IIIр, 50% - II разряда  II разряд  IIр., 50% - I разряда  I разряд |

* ***Отделение баскетбола***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 8 лет | 15 | 6  8  8 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 12 | 10  12  12  16  18 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение футбола***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 8 лет | 12 | 6  7  7 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 10 | 12 | 9  9  12  12  12 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение единоборств (каратэ)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 7 лет | 12 | 6  9  9 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год | 10 лет | 10 | 12  12  18  18 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение единоборств (бокс)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| Т | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 10 | 12  12  18  18  18 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение единоборств (вольная борьба)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 10 лет | 12 | 6  9  9 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| УТ | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 10 | 12  12  20  20  20 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение единоборств (дзюдо)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| СО | Весь период | 6 лет | 10 | 6 | Нормативы по ОФП |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 10 лет | 14 | 6  9  9 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| УТ | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 10 | 12  14  16  18  20 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Отделение волейбола***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 9 лет | 14 | 6  8  8 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| УТГ | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 12 | 10  12  12  16  18 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Группы по лыжным гонкам***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 9 лет | 12 | 6  9  9 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |
| УТ | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12 лет | 10 | 14  14  20  20  20 | Выполнение нормативов согласно федеральным стандартам |

* ***Группы по спортивной аэробике***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *этап* | *Год*  *обучения* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления* | *Минимальное число*  *уч-ся в группе* | *Максимальное*  *количество учебных*  *часов в неделю* | *Требования по физической, технической, спортивной, подготовке*  *на конец учебного года* |
| СОП | Весь период | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

***Администрация:*** с 9.00 до 18.00 час. Недельная нагрузка для администрации составляет 40 часов, инструкторов-методистов – 36 часов, медицинских работников – 36 часов, для тренеров-преподавателей (тренеров) – согласно тарификации, с одним выходным днём. Согласно нормативно-правовым основам, регулирующим деятельность спортивных школ недельный режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

* Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25 %. (Согласно приказу Минспорта России №1125 от 27 декабря 2013г. (Приложение №1).

Обслуживающий персонал, находящийся по адресу пл. Победы 19, парк им.40-летия ВЛКСМ (городской стадион), ул.Ватутина 10г (с/к «Южный»), работает согласно графику. Перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

Дежурные администраторы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Фамилия, Имя, Отчество* | *Должность* | *день недели* |
| 1 | Шинкоренко Андрей Ильич | Директор | понедельник |
| 2 | Волчанова Анна Дмитриевна | Заместитель директора | вторник |
| 3 | Бочарникова Ирина Павловна | инструктор-методист | среда |
| 4 | Веретенникова Александра Николаевна | инструктор-методист | четверг |
| 5 | Гордиенко Ирина Владимировна | Заместитель директора по административно-хозяйственной части | пятница |

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения лёгкой атлетики

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | СО | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | | Сп.  соверш. I г.об. | Сп.  соверш. II г.об. |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 17 | 17 |
| Миним. кол-во уч-ся | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 2 |
| Часы | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 16 | 16 | 16 | 24 | 24 |
| Год  обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 248 | 248 | 232 | 232 | 294 | 294 | 310 | 310 | 310 | 302 | 302 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 49 | 49 | 57 | 57 | 130 | 130 | 422 | 422 | 422 | 788 | 788 |
| 3 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | | 8 | 8 | 8 | 8 | 18 | 18 | 42 | 42 | 26 | 68 | 68 |
| 4 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 3 | 3 | 7 | 7 | 16 | 16 | 48 | 48 | 48 | 80 | 80 |
| 5 | Контрольные и контрольно-- переводные испытания | | 4 | 4 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Медицинское обследование | | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 832 | 832 | 832 | 1248 | 1248 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения баскетбола

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание  занятия | Этапы  обучения | СО | Начальной подготовки | | | Тренировочный | | | | | Спортивного совершен-  ствования | |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 14 | 14 |
| Миним кол-во уч-ся | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 | 6 |
| Часы | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 | 24 |
| Год  обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 91 | 91 | 106 | 106 | 102 | 116 | 116 | 87 | 93 | 93 | 91 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | 32 | 32 | 44 | 44 | 60 | 72 | 72 | 109 | 122 | 122 | 198 |
| 3. | Техническая подготовка | | 65 | 65 | 97 | 97 | 122 | 147 | 147 | 186 | 228 | 228 | 286 |
| 4. | Тактическая,  теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | | 42 | 42 | 67 | 67 | 119 | 148 | 148 | 221 | 258 | 258 | 362 |
| 5. | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | | 41 | 41 | 49 | 49 | 44 | 61 | 61 | 76 | 91 | 91 | 121 |
| 6. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 33 | 33 | 43 | 43 | 61 | 68 | 68 | 121 | 132 | 132 | 178 |
| 7. | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 | 936 | 1248 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения футбола

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | СО | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | | Спорт совершен |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 |
| Миним. кол. уч-ся | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 2 |
| Часы | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Год обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 47 | 47 | 53 | 53 | 66 | 66 | 91 | 91 | 91 | 38 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 15 | 15 | 17 | 17 | 46 | 46 | 59 | 59 | 59 | 78 |
| 3 | Техническая подготовка. | | 118 | 118 | 139 | 139 | 133 | 133 | 131 | 131 | 131 | 114 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | 31 | 31 | 36 | 36 | 47 | 47 | 59 | 59 | 59 | 113 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | | 74 | 74 | 89 | 89 | 135 | 135 | 234 | 234 | 234 | 301 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 15 | 15 | 18 | 18 | 29 | 29 | 38 | 38 | 38 | 70 |
| 7 | Контрольные испытания | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| 8 | Медицинское обследование | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 364 | 364 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 728 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения шахмат

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  занятия | Этапы  обучения | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Миним.  кол-во уч-ся | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Часы | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 |
| Год  обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 47 | 62 | 62 | 70 | 70 | 93 | 93 | 93 |
| 2. | Психологическая подготовка | | 31 | 41 | 41 | 93 | 93 | 124 | 124 | 124 |
| 3. | Техническая подготовка | | 93 | 104 | 104 | 140 | 140 | 187 | 187 | 187 |
| 4. | Тактическая подготовка | | 78 | 124 | 124 | 46 | 46 | 62 | 62 | 62 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 62 | 83 | 83 | 117 | 117 | 156 | 156 | 156 |
| 6. | Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО | | | 312 | 416 | 416 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения волейбола

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | СО | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Миним. кол-во уч-ся | 15 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Часы | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 |
| Год обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 90 | 90 | 107 | 107 | 96 | 117 | 117 | 78 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 31 | 31 | 43 | 43 | 58 | 72 | 72 | 112 | 140 |
| 3 | Техническая подготовка | | 64 | 64 | 93 | 93 | 121 | 145 | 145 | 206 | 178 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | 41 | 41 | 71 | 71 | 119 | 141 | 141 | 228 | 138 |
| 5. | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | | 41 | 41 | 47 | 47 | 46 | 53 | 53 | 74 | 138 |
| 6. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 35 | 35 | 43 | 43 | 68 | 84 | 84 | 122 | 20 |
| 7. | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения единоборств (бокс)

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Миним. кол-во уч-ся | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Часы | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 14 | 18 | 18 |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | | 10 | 10 | 10 | 20 | 25 | 20 | 29 | 29 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 178 | 241 | 241 | 186 | 226 | 195 | 263 | 263 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 60 | 90 | 90 | 127 | 142 | 195 | 263 | 263 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | 60 | 121 | 121 | 145 | 180 | 258 | 308 | 308 |
| 5 | Участие в соревнованиях | |  |  |  | 20 | 24 | 35 | 41 | 41 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | | 4 | 6 | 6 | 9 | 12 | 9 | 12 | 12 |
| 7 | Медицинское обследование | | Вне сетки часов | | | | | | | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | |  |  |  | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | |  |  |  | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 |
| 10. | ИТОГО | | 312 | 468 | 468 | 520 | 624 | 728 | 936 | 936 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения единоборств (каратэ)

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Миним. кол-во уч-ся | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Часы | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 108 | 152 | 152 | 78 | 78 | 112 | 112 | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 46 | 66 | 66 | 137 | 137 | 201 | 201 | 201 |
| 3 | Техническая подготовка | | 141 | 225 | 225 | 303 | 303 | 473 | 473 | 473 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | 5 | 7 | 7 | 32 | 32 | 43 | 43 | 43 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 8 | 14 | 14 | 68 | 68 | 99 | 99 | 99 |
| 6 | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
|  | ИТОГО | | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения единоборств (вольная борьба)

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Миним. кол-во уч-ся | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Часы | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 165 | 182 | 182 | 169 | 169 | 191 | 191 | 191 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 48 | 90 | 90 | 136 | 136 | 249 | 249 | 249 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | | 74 | 121 | 121 | 181 | 181 | 287 | 287 | 287 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | | 18 | 34 | 34 | 51 | 51 | 88 | 88 | 88 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | |  | 29 | 29 | 53 | 53 | 148 | 148 | 148 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | |  | 2 | 2 | 9 | 9 | 24 | 24 | 24 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | 3 | 6 | 6 | 21 | 21 | 49 | 49 | 49 |
| 8 | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10. | ИТОГО | | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 1040 | 1040 | 1040 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

отделения единоборств (дзюдо)

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

(женщины/мужчины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | Спорт.-оздоров. | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Минимал. кол-во уч-ся | 10 | 14 | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Часы | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Год обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 152 | 153  /150 | 229 /224 | 229 /224 | 112 /106 | 131 /124 | 150 /141 | 168 /159 | 187 /177 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 102 | 103  /100 | 154 /150 | 154 /150 | 131 /131 | 153 /153 | 175 /175 | 197 /197 | 219 /219 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | | 43 | 41  /47 | 61 /70 | 61 /70 | 281 /287 | 328 /335 | 374 /383 | 421 /430 | 468 /478 |
| 4 | Теоретическая подготовка | | 9 | 9 /9 | 14 /14 | 14 /14 | 31 /31 | 36 /36 | 42 /42 | 47 /47 | 52 /52 |
| 5 | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 3 | 3 /3 | 5 /5 | 5 /5 | 38 /38 | 44 /44 | 50 /50 | 58 /58 | 65 /65 |
| 6 | Участие в соревнованиях | | - | - | - | - | 6 /6 | 7 /7 | 8 /8 | 8 /8 | 8 /8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | - | - | - | - | 19 /19 | 22 /22 | 25 /25 | 28 /28 | 31 /31 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | | 3 | 3 /3 | 5 /5 | 5 /5 | 6 /6 | 7 /7 | 8 /8 | 9 /9 | 10 /10 |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

по лыжным гонкам

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Этапы обучения | СО | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Миним. кол-во уч-ся | 15 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Часы | 6 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 |
| Год обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 182 | 182 | 254 | 254 | 319 | 319 | 324 | 324 | 324 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 60 | 60 | 110 | 110 | 205 | 205 | 324 | 324 | 324 |
| 3 | Техническая подготовка | | 61 | 61 | 89 | 89 | 135 | 135 | 267 | 267 | 267 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 2 | 39 | 39 | 63 | 63 | 63 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 3 | 3 | 9 | 9 | 24 | 24 | 54 | 54 | 54 |
| 6. | Контрольные и контрольно-переводные испытания | | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 7. | ИТОГО | | 312 | 312 | 468 | 468 | 728 | 728 | 1040 | 1040 | 1040 |

Заместитель директора А. Волчанова

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Шинкоренко

Учебный план

детско-юношеской спортивной школы

по спортивной аэробике

на 2016-2017 учебный год (52 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  занятия | Этапы  обучения | СО | Начальной подготовки | | |
|  |  | Минимальный возраст | 6 | 8 | 8 | 8 |
| Миним.  кол-во  уч-ся | 15 | 12 | 12 | 12 |
| Часы | 6 | 6 | 9 | 9 |
| Год  обучения | Весь период | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 4 | 10 | 15 | 15 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 60 | 80 | 90 | 90 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 4 | Специальная техническая подготовка | | 190 | 145 | 215 | 213 |
| 5 | Выступления с танцевальной программой | | 4 | 15 | 58 | 60 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | | 4 | 12 | 20 | 20 |
|  | ИТОГО | | 312 | 312 | 468 | 468 |

Заместитель директора А. Волчанова

***Программно-методическое обеспечение учебного плана***

***МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Алексеевский район и город Алексеевка» Белгородской области***

***в 2016-2017 учебном году***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| #G0N п/п | Наименование дисциплин, вхо­дящих в заявлен­ную образова­тельную про­грамму | Количе­ство обу­чающихся, изучаю­щих дис­циплину | Автор, название, место издания, издательство,  год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Легкая атлетика | 186 | Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Многоборье», «Бег на короткие дистанции», «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба». М.: Советский спорт, 2005. – 112с.,116с.:ил., 2007. – 108с.;  Школа бега Вячеслава Евстратьева, А.И.Полунин. - М.: Советский спорт, 2003. - 216с.;  Легкая атлетика. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. - Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006;  Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы, 1 и 2 годы обучения) М.1986г. Главное управление научно-методической работы. Управление л/а комитет по ФК и спорту;  Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400м). Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР М.1985г. Комитет по ФК и спорту. Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры;  Легкая атлетика. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.1977г.;  Легкая атлетика. (метания), (многоборья). Программы для ДЮСШ, СДЮШОР (Нормативная часть). М.1989г.;  Учебник тренера по легкой атлетике/ Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с., ил.  Книга легкоатлета (прошлое и настоящее «королевы спорта»). Издательство «Физкультура и спорт». – Москва, 1971 год.  Легкая атлетика. Под общей редакцией доцентов Е.М. Лутковского и А.А. Филиппова. (Допущено Комитетом по физической культуре и спорту при совете Министров СССР в качестве учебника для школ тренеров и техникумов физической культуры). Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1970 год.  Школа легкой атлетики (обучение технике видов легкой атлетики), 2-е издание, исправленное и дополненное. Под общей редакцией доцента А.В. Коробова. Издательство «Физкультура и спорт», - Москва, 1968 год.  Учебная программа Лямцев М.И., М., 1977г.;  Легкая атлетика для юношей. Под общей редакцией П.Л.Лимаря. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1969 г.;  Учебная программа Лямцев М.И., М., 1977г. |
| 2 | Шахматы | 80 | Барский В., Учебник шахмат для первого года обучения «Шахматы от новичка к III разряду», 2011, ООО «Дайв».  Барский В., Учебник шахмат для первого года обучения «Шахматы от новичка к III разряду», 2011, ООО «Дайв».  Чехов В., Комляков В., Программа подготовки шахматистов I разряда – кандидатов в мастера спорта. – М.: «Можайский полиграфкомбинат», 2009.-304с.  Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV – II разрядов. – М.: «Можайский полиграфкомбинат», 2007. – 240 с.  Программа подготовки шахматистов-разрядников. II – I разряд – серия «ШАХМАТНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» - 2005 -328 с.  Программа подготовки шахматистов – разрядников. I разряд – КМС – серия «ШАХМАТНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» - 2004 -280 с.  Пожарский В., Шахматный учебник. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2001. – 416 с.  Компьютерные программы:  - Тактика и стратегия миттельшпиля;  - Тактика и стратегия эндшпиля;  - Шахматы – искусство защиты;  - Шахматная тактика для начинающих шахматистов;  - Шахматная школа для 4-2 разрядов;  - Шахматная тактика для 4-2 разрядов;  - Каспаров;  - Практикум по эндшпилю;  - Миттельшпиль;  - Шахматная стратегия;  - Шахматная тактика;  - Шахматные комбинации;  - Chessеmaster а/10;  - Deep Fritz 10;  - Swiss master 5.  Сборник «Тренер по шахматам», П.Добринецкий, мастер ФИДЕ, 2008 год.  Сборник «Конкурс комбинаций», П.Добринецкий, 2005 год.  Школа шахматной тактики», П.Добринецкий, 2003 год.  «Мат в два хода», Хаецкий Р.А., Мучник Л.Л., Николаев, 2008-92с.  2000 шахматных задач, шахматный решебник 1-2 разряд, В.Костров, Б.Белявский, Издательский дом «Литера», С-Петербург, 2004:  Часть 1 – Связка. Двойной удар.  Часть 2 – Отвлечение. Завлечение.  Часть 3 – Шахматные комбинации.  Часть 4 – Шахматные окончания. |
| 3 | Футбол | 247 | Физическая подготовка футболистов. М.А.Годик. М.Человек. 2009.-270с.;  Футбольный тренер. Энцо Сассо. Футбольный тренер. М. Олимпия Пресс, Терра-Спорт 2003.- 198с.;  Физиология футбола. З.Г.Орджоникидзе, В.И.Павлов, Человек. Олимпия, М.. - 2008. - 240с.;  Восстановление работоспособности футболистов. Терра Спорт. Олимпия пресс, М. -2005. -110с.;  Новая школа в футбольной тренировке. Б.И.Плон. - М.: Олимпия, Человек, 2008 — 240с.;  Футбол. Настольная книга детского тренера А.А.Кузнецов, Олимпия, Человек:  I этап (8-10 лет) М.: 2007. - 112с.;  II этап (11-12 лет). М.: 2008. - 206с.;  III этап (13-15 лет). М.: 2008.-312с.;  IV этап (16-17 лет). М.: 2008. -168с.  Тренировка футболистов Л. Качани, Л.Горский 1984г. Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава;  Футбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М. 1984г.;  Футбол. Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин. Москва. ФИС.1988г. |
| 4 | Баскетбол | 195 | Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.  Программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть) М. «Советский спорт» 1989г.;  Современный баскетбол Вуден Д.,  М. «Физкультура и спорт», 1987  Баскетбол. Железняк Ю.Д., Водянникова В.П. и др., М. 1986г.;  Упражнения в баскетболе Нортон Бн.  М. ФиС, 1972г.;  Индивидуальная тренировка баскетболистов Стонкус С., М., ФиС, 1967г.;  Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы спортивного совершенствования, три года обучения), Москва – 1984 г.  Баскетбол: игра и обучение. Ф.Линдеберг. Издательство «Физкультура и спорт», - Москва, 1971 год.  Дополнительная образовательная программа по баскетболу для девушек (учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения), Батлук В.Н., 2007г. |
| 5 | Бокс | 85 | Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва {Текст}/ А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.– 72 с.  Физическое воспитание начинающего боксера, Чудинов, М. «Физкультура и спорт», 1976г.  Бокс Н.И.Романенко, 2-е издание доработанное, дополненное. Киев. Высшая школа. Главное издательство, 1985г. |
| 6 | Каратэ | 40 | Каратэ. Программа занятий на различных этапах спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования детей (ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР) Москва, 2007г. (Федерация КАРАТЭ-ДО СИН-СЁБУ общероссийская общественная организация)  Ю.Л.Орлов Программа обучения по каратэ, Москва, 1995г.;  Программа экзаменов по стилю шотокан, Москва Издание 4-е, под редакцией С.Н.Вунша 1996г. |
| 7 | Спортивная аэробика | 70 | Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра- Спорт, Олимпия пресс, 2001;  Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М. Спортакадемпресс, 2000;  Шипилина И.А. Аэробика, 2004;  «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург. 2003 и др. |
| 8. | Волейбол | 171 | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.  Сборник методических материалов. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе. Ю.Д.Железняк, В.Э.Фризен. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, 1973г., Приокское книжное издательство г.Тула, 152 с. |
| 9. | Лыжные гонки | 50 | Лыжные гонки. Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72с. |
| 10. | Дзюдо | 44 | Дзюдо. Программа для спортивных школ и коллективов. Российская государственная академия физической культуры. Москва 1996г. |
| 11. | Вольная борьба | 47 | Греко-римская борьба для начинающих/Ю.А. Шулика [и др]; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д; Феникс, 2006. – 240 с.: ил. – (Боевой спорт). |

Педагогами школы разработаны общеразвивающие и предпрофессиональные программы на 2016-2017 учебный год:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спорта/ тип программы | Разработчики программы | Группа (год обучения) |
| 1. | Легкая атлетика / предпрофессиональная | Зенина Е.В., Зенин В.Н., Юрьева Е.Ф., Кучмистый О.Ю. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-IV годов обучения |
| 2. | Шахматы /предпрофессиональная | Бандурин А.В., Жукова С.В., Стопичев И.Ф. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-III годов обучения |
| 3. | Футбол/  предпрофессиональная | Петренко С.А., Харченко Т.И., Оноприенко Ю.В., Коротаев А.М., Семенец В.И., Кузьмин О.А., Рогоза В.В. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 4. | Баскетбол/ предпрофессиональная | Батлук В.Н., Бурков В.Н., Аверьянова О.А., Токмаков А.Н., Расторгуев Г.В. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 5. | Бокс/ предпрофессиональная | Степанюк В.А., Литовкин Н.Н. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 6. | Каратэ/ предпрофессиональная | Анфимов М.А. | ГНП I-III годов обучения |
| 7. | Спортивная аэробика / общеразвивающая | Головина Н.В. | Спортивно-оздоровительные группы |
| 8. | Волейбол / предпрофессиональная | Шевченко О.И., Филонова И.О., Валуйских С.И., Ляшенко Я.А., Бугаенко Ю.Ф., Колесник И.И., Карташов А.М., Лемешко А.В. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-III годов обучения |
| 9. | Лыжный спорт / предпрофессиональная | Скляр С.В., | ТГ I г.об. |
| 10. | Лыжный спорт / предпрофессиональная | Ожерельев А.И. | ГНП II г.об. |
| 11. | Вольная борьба/ предпрофессиональная | Станкевич В.С. | ТГ I-III г.об. |
| 12. | Дзюдо / предпрофессиональная | Шеллер Е.В. | ТГ I-III г.об. |
| 13. | Дзюдо / общеразвивающая | Шеллер Е.В. | Спортивно-оздоровительная группа |

Педагогами школы разработаны программы спортивной подготовки на 2016-2017 учебный год:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спорта/ тип программы | Разработчики программы | Группа (год обучения) |
| 1. | Легкая атлетика | Зенина Е.В. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 2. | Баскетбол | Бурков В.Н. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 3. | Спортивная борьба (вольная борьба) | Станкевич В.С. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |
| 4. | Футбол | Петренко С.А. | ГНП I-III годов обучения,  ТГ I-V годов обучения |

Характеристика авторских учебных программ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пред-  мет | Наименование  Программы | Автор  программы | Кем утверждена, где прошла экспертизу | Наименование учебно-методического комплекса |
| Лёгкая атлетика | Многоборная подготовка – основа достижения высоких спортивных результатов | Старший тренер-преподаватель отделения лёгкой атлетики Савченко Я.Ф. | Директором учреждения, экспертным советом УО и н. г.Алексеевки,  Лауреат регионального конкурса авторских программ в 2008 году | -Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.;  - Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. Предисл. В.П. Филина. М., «Физкультура и спорт», 1974. 168 с. с ил.;  - Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика.- Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006;  -Легкая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986.-218 с.;  -Попов В.Б. и др. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. – М.; Физкультура и спорт, 1984 – 224 с., ил.  и другие. |
| Баскетбол | Дополнительная образовательная программа | Старший тренер-преподаватель отделения баскетбола  Батлук В.Н. | Директором учреждения, экспертным советом управления образования и науки г.Алексеевки Серебряный призёр регионального конкурса авторских программ в 2011 году | - Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.  - Современный баскетбол Вуден Д.,  М. «Физкультура и спорт», 1987  - Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы спортивного совершенствования, три года обучения), Москва – 1984 г.  - Дополнительная образовательная программа по баскетболу для девушек (учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения), Батлук В.Н., 2007г. и другие. |
| Футбол | Дополнительная образовательная программа | Старший тренер-преподаватель отделения футбола Петренко С.А. | Директором учреждения, экспертным советом управления образования Алексеевского района Победитель регионального конкурса авторских программ в 2013 году «Сердце отдаю детям» | Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Пер. со словацк. Предисл. Г.Качалина. Издал «Шпорт», словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984 г.  Футбол. Настольная книга детского тренера А.А.Кузнецов, Олимпия, Человек :  I этап (8-10 лет) М.: 2007. - 112с.;  II этап (11-12 лет). М.: 2008. - 206с.;  III этап (13-15 лет). М.: 2008.-312с.;  IV этап (16-17 лет). М.: 2008. -168с.  Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В.Варюшин. – М.: Физическая культура, 2009. – 112 с.  А.Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера. Профиздат. Москва. 2011  Футбол: книга – тренер. – М.: Эксмо, 2011. – 272с.: ил.  Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160с.:ил.  - Дополнительная образовательная программа по футболу, Петренко С.А., 2013г. и другие |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |