

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

\_\_\_\_\_ М.В.Одегов

\_\_\_\_\_ 2015 г.



Принят на заседании методического совета  
протокол № 02 от 31.08. 2015 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2015-2016 учебный год

г. Новоуральск  
2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к учебному плану Муниципального автономного**  
**учреждения дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Учебный план МАУ ДО «ДЮСШ № 2» составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАУ ДО «ДЮСШ № 2», образовательной программой школы. Учебный план отражает сложившуюся в образовательном учреждении систему занятий, направленную на реализацию дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Организация образовательной и тренировочной деятельности групп ДЮСШ № 2 определена с учетом «Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации». Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 №06-1479, «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Целями образовательного процесса являются формирование мотивации личности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, развитие физического, творческого, интеллектуального и нравственного потенциала обучающихся для достижения уровня спортивных результатов сообразно способностям.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами (дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными предпрофессиональными программами по видам спорта), этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь российских, областных и городских соревнований по видам спорта

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный материал дополнительных общеобразовательных программ включает в себя предметные области, согласно федеральных государственных требований:

- 1) теория и методика физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) избранный вид спорта;
- 4) специальная физическая подготовка;
- 5) развитие творческого мышления (теннис);
- 6) хореография (фигурное катание на коньках);
- 7) акробатика (прыжки на батуте, АКД и ДМТ).

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед продолжительностью 10-30 мин., по отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов. На практических занятиях дополнительно разъясняются обучающимся отдельные вопросы техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия и видеоматериалы.

Перечень учебных программ определен с учетом запросов учащихся, потребностей общества и семьи, особенностей социально-экономического развития Уральского региона, в том числе и Новоуральского городского округа и предоставляет учащимся возможность самостоятельного выбора профиля деятельности.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ предусматривает возможность:

- индивидуально-ориентированного и личностно-ориентированного подходов в обучении и воспитании;
- деятельностного подхода, определяющего развитие способностей личности;
- ценностно-целевого подхода, предусматривающего успешную социализацию личности в современных условиях.

Содержание дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МАУ ДО «ДЮСШ № 2», ориентировано в целом на создание в процессе обучения необходимых условий для развития творческого, интеллектуального, личностного потенциала ребенка средствами массовой и индивидуальной работы, в процессе которой возможно оптимизировать переход ребенка к следующей ступени образования и обеспечить самореализацию на данном жизненном этапе.

Обучение по программам дополнительного образования в МАУ ДО «ДЮСШ № 2» начинается с 4<sup>х</sup>-летнего возраста и продолжается до 18 лет.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса. Учебный план рассчитан на 40-46 учебных недель, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, самостоятельная работа обучающихся,

тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, этапа подготовки и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов, на этапе начальной подготовки – 2 часов, на тренировочном этапе – 3 часов.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. На всех этапах подготовки в отделениях Учреждения возможно обучение по интегрированной программе.

Система организации образовательного процесса содержит три уровня в соответствии с этапами подготовки по видам спорта на протяжении многолетнего периода: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап. Каждый уровень имеет свои задачи и особенности построения образовательного процесса.

**Спортивно-оздоровительный этап.** Всем желающим определенного возраста, не имеющим медицинских противопоказаний, предоставляется возможность заниматься в спортивно-оздоровительных группах. Подготовка имеет универсальный характер, обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных умений и навыков.

Кроме того спортивно-оздоровительные группы могут формироваться из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**Этап начальной подготовки.** В группы начальной подготовки зачисляются дети определенного возраста, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта на основе предварительного просмотра и отбора по результатам сдачи контрольных нормативов, предусмотренных программами.

Возраст для зачисления детей в группы начальной подготовки:

- 1) фигурное катание на коньках – с 6 лет;
- 2) теннис – с 7 лет;
- 3) прыжки на батуте – с 7 лет;
- 4) футбол – с 8 лет;
- 5) баскетбол – с 8 лет;
- 6) волейбол – с 9 лет.

Подготовка имеет универсальный характер, обучающиеся должны освоить программный материал по теоретической, физической подготовке, основы техники и тактики вида спорта, навыки гигиены и самоконтроля, развивать физические, морально-этические и волевые качества. Этап начальной подготовки является базой для обучения на тренировочном этапе.

**Тренировочный этап.** Тренировочные группы формируются из обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку по выбранному виду спорта не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Подготовка носит

универсальный характер с элементами специализации, предполагает освоение программного материала по теоретической, физической, технической, судейской и инструкторской подготовке; объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; основ избранного вида спорта; получение спортивного разряда.

Задачи на этапах многолетней спортивной подготовки –

**спортивно-оздоровительный этап:**

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические спортивные занятия,
- совершенствование двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности,
- выявление склонности и пригодности детей для дальнейших занятий спортом,
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

**начальная подготовка:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом,
- обучение способам организации простейших форм самостоятельных занятий, контроля физической нагрузки и физической подготовки,
- развитие основных физических качеств и специальных способностей для успешного овладения навыками избранного вида спорта,
- обучение основным приемам техники и тактики вида спорта,
- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к виду спорта,
- привитие навыков соревновательной деятельности, воспитание морально-волевых и этических качеств.

**тренировочный этап:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов.

Дополнительные общеобразовательные программы МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

Название дисциплины	Название программы	Ф.И.О. составителя	Срок реализации	Возраст обучающихся
Баскетбол	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	И.М.Гаврилова, В.Н.Малов, А.В.Зайцев, Е.В.Зянтерекова	1-3 года	6,5-18 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол»	И.М.Гаврилова, В.Н.Малов, А.В.Зайцев, Е.В.Зянтерекова	10 лет	8-18 лет
Теннис	Дополнительная общеразвивающая программа по теннису	А.К.Кобяков, А.А.Двойцова, О.Ю.Дударева	1-3 года	6,5-18 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Теннис»	А.К.Кобяков, А.А.Двойцова	10 лет	7-18 лет
Фигурное катание на коньках	Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа «Юный фигурист»	А.В.Вяткин, М.С.Ермолаева, И.И.Зыкова, Н.А.Потапова	1-3 года	4-9 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках»	А.В.Вяткин, М.С.Ермолаева, И.И.Зыкова, Н.А.Потапова	10 лет	6-18 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Синхронное катание на коньках»	А.В.Вяткин, М.С.Ермолаева, И.И.Зыкова, Н.А.Потапова	10 лет	9-18 лет
Волейбол	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу	Е.Н.Стефанович, Е.С.Поздняк, А.Н.Негрун, С.Л.Малашенко, Е.Н.Орликовская, С.А.Паршукова	1-3 года	6,5-18 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Волейбол»		10 лет	9-18 лет
Футбол	Дополнительная общеразвивающая программа по футболу	В.А.Биткин, Д.В.Сушкин, В.В.Воронцов, Н.А.Ермаков, В.В.Кропотухин, А.В.Воронов, Р.Р.Орловский, А.В.Сухоставский, В.И.Буйневич, И.В.Ануфриев	1-3 года	6,5-18 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол»	В.А.Биткин, Д.В.Сушкин, В.В.Воронцов, Н.А.Ермаков, Р.Р.Орловский	10 лет	8-18 лет
Прыжки на батуте	Дополнительная общеразвивающая программа «Основы акробатики для младших школьников»	Г.А.Бурцева, Гурьева Э.В.	1-3 года	6,5-9 лет
	Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп детей 4-6 лет	Г.А.Бурцева	1-3 года	4-6 лет
	Дополнительная предпрофессиональная программа «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе»	Г.А.Бурцева, С.И.Шаталова, О.В.Полкова, Т.В.Костина, Э.В.Гурьева, Л.Н.Гоштонар	10 лет	7-18 лет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАУ ДО «ДЮСШ № 2»  
на 2015-2016 учебный год

Отделение баскетбола

Этап обучения	СОГ	НП			ТГ				
год обучения	Весь период	1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	12	15	15
количество часов в год	240	276	414	414	552	552	552	690	690
количество групп	1	2	-	2	-	2	2	1	-
количество часов в год	240	552		828		1104	1104	690	
количество часов в год по этапам	240	1380			2898				
Итого часов в год по отделению	4518								

### Отделение тенниса

Этап обучения	СОГ		НП			ТГ				
	Весь период		1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	6		6	9	9	12	12	12	14	15
количество часов в год	240		276	414	414	552	552	552	644	690
количество групп	3			-	-	-	1	1	-	-
количество часов в год	720						552	552		
количество часов в год по этапам	720					1104				
итого часов в год по отделению	1824									

### Отделение фигурного катания на коньках

Этап обучения	СОГ		НП			ТГ				
	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	2	3	6	9	9	12	12	14	14	18
количество часов в год	80	120	276	414	414	552	552	644	644	828
количество групп	5	4	3	1	1	1	2	-	1	1
количество часов в год	400	480	828	414	414	552	1104		644	828
Количество часов в год по этапам	880		1656			3128				
итого часов в год по отделению	5664									



**Отделение футбола**

Этап обучения	СОГ		НП			ТГ				
	Весь период		1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	6	6	6	9	9	10	12	14	14	15
количество часов в год	240	276	276	414	414	460	552	644	644	690
количество групп	4	5	1	3	2	2	3		2	1
количество часов в год	960	1380	276	1242	828	920	1656		1288	690
количество часов в год по этапам	2340		2346			4554				
итого часов в год по отделению	9240									

**Отделение волейбола**

Этап обучения	СОГ		НП			ТГ				
	Весь период		1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	6	6	6	9	9	12	12	16	16	18
количество часов в год	240	276	276	414	414	552	552	736	736	828
количество групп	4	1	2	3	2	-	3	1	1	-
количество часов в год	960	276	552	1242	828		1656	736	736	
количество часов в год по этапам	1236		2622			3128				
итого часов в год по отделению	6986									

**Отделение прыжков на батуте**

Этап обучения	СОГ			НП			ТГ				
год обучения	Весь период			1	2	3	1	2	3	4	5
количество часов в неделю	2	3	4	6	9	9	9	9	12	14	14
количество часов в год	80	120	160	276	414	414	414	414	552	644	644
количество групп	2	8	1	3	3	1	2		2	2	1
количество часов в год	160	960	160	828	1242	414	828		1104	1288	644
количество часов в год по этапам	1280			2484			3864				
итого часов в год по отделению	7628										

**Всего по МАУ ДО «ДЮСШ № 2»:**

Отделение	Количество часов за год	Количество групп	Количество учащихся
Баскетбол	4518	10	134
Теннис	1824	5	69
Фигурное катание	5664	19	245
Футбол	9240	23	328
Волейбол	6986	17	247
Прыжки на батуте	7628	25	334
<b>Итого</b>	<b>35860</b>	<b>99</b>	<b>1357</b>