



Утверждаю:
И.О. директора МБУ
«Каратузская СШ»
И.В. Головков
Приказ № 01-05-143/1 от
01.10.2019 г

УЧЕБНЫЙ РЕЖИМ

Пояснительная записка к учебному плану
МБУ «Каратузской СШ» на 2019-2020 учебный год.

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения «Каратузская спортивная школа» (далее СШ) составлен в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Устава СШ, программами по видам спорта «Лыжные гонки», «Волейбол», «Биатлон», «Рукопашный бой», плана комплектования. Учебный год в СШ начинается с 1 сентября и рассчитан на 44 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Выполнение учебного плана направлено на решение следующих задач:

1. Активная пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.
2. Подготовка спортивного резерва на районном и краевом уровне.
3. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
4. Подготовка инструкторов и судей по видам спорта.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки:

1. Этап спортивно – оздоровительный длится до восьми лет, включает задачи:

стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2. Этап начальной подготовки длится до трех лет, основной задачей которого является – базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

3. Этап тренировочной подготовки длится до пяти лет, основной задачей которого является – специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Минимальный возраст зачисления детей на этапы подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки															
	СОГ								НП			ТГ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	2	3	4	5
Лыжные гонки	-	-	-	-	-	-	-	-	9	10	11	12	13	14	15	16
Волейбол	9	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16
Биатлон	-	-	-	-	-	-	-	-	9	10	11	12	13	14	15	16
Рукопашный бой	-	-	-	-	-	-	-	-	8	9	10	11	12	13	14	15

СОГ - спортивно-оздоровительная группа.

НП - начальная подготовка.

ТГ – учебно-тренировочная группа.

Структура учебного плана СШ состоит из разделов, которые включают в себя учебно-воспитательную работу с учащимися и педагогами, их социальную защиту. В перечень входит и внутришкольный контроль, а также работа с родителями и административно-хозяйственная деятельность.

Учебный план реализуется через образовательные программы СШ. Разделы, которых позволяют:

1. Организовать тренировочный процесс с детьми.
2. Выявлять и помогать социально-нуждающимся учащимся СШ.
3. Расширить кругозор детей, позволить им получать дополнительные знания.
4. Активно участвовать в жизни школы, прогнозировать ее дальнейшее развитие и свою жизнь.
5. Воспитывать ответственность и профессиональное самоопределение в соответствии с индивидуальными способностями учащихся, а также качества, позволяющие им стать достойными членами общества, государства.

6. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
 Превышение норм учебной нагрузки не допускается.

**Учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной
 деятельности отделения Волейбол (в часах)**

Содержание занятий	Год обучения			
	СО-1 г.о.	СО-2 г.о.	СО-5 г.о.	СО-6 г.о.
Теоретическая подготовка	4	5	8	9
Общая физическая подготовка	180	168	132	120
Специальная физическая подготовка	10	12	16	18
Техническая подготовка	80	82	90	92
Участие в соревнованиях	14	18	30	34
Тактическая подготовка	6	8	12	12
Контрольные и переводные нормативы	8	10	12	14
Инструкторская и судейская практика	10	9	12	13
Общее количество часов	312	312	312	312

**Учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности
 отделения Лыжные гонки (в часах)**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочной подготовки				
		Год обучения						
		1	2-3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	17	20	25	25	30	30	30
2.	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	300	300	300
3.	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	284	284	284
4.	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	25	35	35	80	80	110
6.	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	11
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	30	30	45

8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	20	20	20
Общее кол-во часов		312	468	728	728	832	936	936

Учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности
отделения Биатлон (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочной подготовки				
		Год обучения						
		1	2-3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	10	12	28	28	32	32	32
2.	Общая физическая подготовка	178	254	268	268	414	314	314
3.	Специальная физическая подготовка	30	44	50	50	90	90	90
4.	Технико-тактическая подготовка	43	62	72	72	100	100	100
	Стрелковая подготовка	43	84	110	110	163	163	163
5.	Контрольно-переводные испытания, соревнования	4	8	10	10	10	10	10
6.	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	8
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	11	11	11
Общее кол-во часов		312	468	520	520	728	728	728

Учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности
отделения Рукопашный бой (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочной подготовки				
		Год обучения						
		1	2-3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	10	12	20	20	29	29	29
2.	Общая физическая подготовка	178	252	320	320	370	390	398

3.	Специальная физическая подготовка	30	44	70	70	80	115	120
4.	Технико-тактическая подготовка	43	62	72	72	87	116	155
5.	Ударная техника	43	84	116	116	130	146	230
6.	Контрольно-переводные испытания, соревнования	4	8	10	10	10	10	10
7.	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	8
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	11	11	11
Общее кол-во часов		312	468	624	624	728	832	936

Продолжительность обучения и объем тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения:

Спортивно-оздоровительный	- до 8 лет,
Начальной подготовки	- до 3 лет,
тренировочный	- до 5 лет,

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп(чел.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30
Начальная подготовка	первый год	15	30
	второй год	12	30
	третий год	12	30
Учебно-тренировочный	первый год	Устанавливается учреждением	20
	второй год		20
	третий год		16
	четвертый год		16
	пятый год		16

Основными принципами в ходе спортивной подготовки являются:

- Принцип системности, который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах и обеспечивает в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебный план на 52 недели МБУ «Каратузская СШ» на 2019-2020 учебный год отделение волейбол

Этап подготовки	Год обучения	Количество групп	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка на 52 недели в часах
Винтер А.Э.				
Спортивно-оздоровительная	4	1	1 x 6 = 6 часов	312
	3	1	1 x 6 = 6 часов	312
Петров В.И.				
Спортивно-оздоровительная	1	1	1 x 6 = 6 часов	312

Учебный план на 52 недели МБУ «Каратузская СШ» на 2019-2020 учебный год отделение лыжные гонки.

Этап подготовки	Год обучения	Количество групп	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка на 52 недели в часах
Солодовникова Ю.К.				
Начальная подготовка	1	2	2 x 6 = 12 часов	624
	3	1	1 x 9 = 9 часов	

Тренировочный	2	1	1 x 14 = 14 часов	728
Головкова А.Г.				
Тренировочный	2 4	1 1	1 x 14 = 14 часа 1 x 16 = 18 часов }	936

Учебный план на 52 недели МБУ «Каратузская СШ» на 2019-2020 учебный год отделение биатлон.

Этап подготовки	Год обучения	Количество групп	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая Учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели в часах
Начальная подготовка	2	1	1 x 9 = 9 часов	468
тренировочный	1	1	1 x 12 = 10 часов	728
	3	1	1 x 14 = 14 часов	
	4	1	1 x 16 = 14 часов	728
	5	1	1 x 18 = 14 часов	

Учебный план на 52 недели МБУ «Каратузская СШ» на 2019-2020 учебный год рукопашный бой.

Этап подготовки	Год обучения	Количество групп	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая Учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели в часах
Начальная подготовка	1	1	1 x 6 = 6 часов	312
	2	1	1 x 9 = 9 часов	468
	3		1 x 9 = 9 часов	468
тренировочный	3	1	1 x 16 = 16 часов	936
	5	1	1 x 18 = 18 часов	

ИТОГО ПО ШКОЛЕ		14	190	7 332
----------------	--	----	-----	-------

Заместитель директора

И.И. Головков