

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 12 «СПАРТА»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СПОРТИВ» № 12 «Спарта»
В.Ю. Елистратов
01.09.2015 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 12 «Спарта»
на 2015-2016 учебный год

1. Общие сведения

1.1. Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 12 «Спарта» (далее – Учреждение) составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей” утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»»

- Устава Учреждения.

II. Учебный план

2.1. Учреждение осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

- ДЗЮДО

2.2. Сроки начала и окончания учебного года:

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

2.3. Продолжительность учебного года, учебной недели:

Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.

Сроки и продолжительность каникул в 2015/2016 учебном году:

- Осенние каникулы с 31.10.2015г. по 08.11.2015г. (9 дней);
- Зимние каникулы с 29.12.2015г. по 10.01.2016г. (13 дней);
- Весенние каникулы с 26.03.2016г. по 02.04.2016г. (8 дней);
- Летние каникулы с 01.06.2016г. по 31.08.2016г.

Количество недель в учебном году – 46, включая работу в условиях оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов в каникулярное время.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни в соответствии с утвержденным расписанием.

2.4. Продолжительность занятий.

Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов;
- в тренировочных группах – трех часов при не менее четырехразовых занятиях в неделю;
- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю, - четыре академических часа, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

2.5. Режим работы Учреждения.

Занятия в Учреждении проводятся с 8.00 до 21.00 часов в соответствии с утвержденным расписанием.

2.6. Праздничные дни.

Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренера-преподавателя группы. В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения учебно-тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебно-тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

2.7. Сроки проведения системы мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дополнительного образования детей:

Два раза в год (сентябрь, май) проводится тестирование по общей физической и специальной физической подготовке после завершения спортивного сезона, учебного года по результатам выступлений в спортивных соревнованиях.

2.8. Формирование групп.

Группы начальной-подготовки (НП) комплектуются преимущественно из числа детей подготовительных групп детских садов, обучающихся младших классов общеобразовательных школ, всех желающих заниматься спортом и соответствующих нормативным требованиям.

На учебно-тренировочный этап (УТ), как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, установленных учебными программами.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки	первый год	15	30	6
	второй год	12	30	8
	третий год	12	30	8
Учебно-тренировочный	первый год	10	20	12
	второй год	10	20	12
	третий год	8	16	18
	четвёртый год	8	16	18
	пятый год	6	16	18
Спортивного совершенствования	первый год	6	14	24
	второй год	5	12	24
Высшего спортивного мастерства	весь период	4	8	32

Примерный учебный план - график распределения часов для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки:

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:
Группы начальной подготовки 1-го года обучения: годовая нагрузка – 312 часов (46 недель).
Группы начальной подготовки 2-3 го годов обучения: годовая нагрузка – 416 часов (46 недель).

**План-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп
начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	110
4	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
5	Нравственная подготовка*		2		2		2							6
6	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
7	Соревновательная подготовка							3	3					6
8	Зачетные требования									6				6
Всего часов		26	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26	312

**План- график распределения учебных часов
для 2 и 3-го года обучения в группах начальной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Основы тактики	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
4	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	90
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
6	Медицинское обследование	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Зачетные требования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего часов		34	33	33	34	34	34	34	34	34	34	39	39	416

**План-график расчета учебных часов
для 3-5-го года обучения в тренировочных группах
18 ч.в нед.**

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	296
2	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160
3	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100
4	Общая физическая подготовка	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	120
5	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
6	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2		2					14
7	Теория и методика дзюдо	2	3	2	2	1	2			2		2	2	18
8	Инструкторская практика		2				2	2				4	12	22
9	Судейская практика	2						2	2			8	6	20
10	Соревновательная подготовка				8		8	8	8	8	8			48
11	Зачетные требования									4		12		16
12	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	76
	Всего часов	78	78	76	80	78	76	80	78	80	76	80	76	936

Группы спортивного совершенствования

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:
Группа спортивного совершенствования: годовая нагрузка – 1144 часа (52 недели)

План-график расчёта учебных часов для групп спортивного совершенствования

Периоды	Первый подготовительный			Первый Соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего
	Общий (базовый)	Общий развивающий	Специальный		Общий развивающий	Специальный	Этап развития спортивной формы	Этап высшей спортивной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный	
этапы	8 недель	8 недель	5 недель	5 недель	7 недель	5 недель	5 недель	5 недель	3 недели	2 недели	52 недели
Техника	82	62	18	22	62	14	24	26		10	320
Тактика	40	42	30	30	34	34	30	24		10	274
СФП	16	16	20	20	16	20	24	24			156
ОФП	10	10	10	8	10	8	8	6			70
Психологическая подготовка	6	6	6	6	4	8	6	8	10		60
Нравственная подготовка	2	2	2		4	2			4		16
Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2		4	2			10		22
Инструкторская практика	2	2	2		4	2				10	22
Судейская практика	2	2	2		4	2				8	20
Соревновательная подготовка			12	12		8	12	12			56
Зачетные требования	6				4	4		4			18
Восстановительные мероприятия (рекреация)	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	110
Всего часов	176	154	110	110	154	110	110	110	66	44	1144