***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

***СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ***

***СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО***

***РЕЗЕРВА ИМ. М. БАТЫРОВА***

***на 2017-2018 учебный год***

г.Хасавюрт

**Пояснительная записка**

Учебный план Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования детей Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва им. М. Батырова разработан в соответствии с требованиями Закона РФ "Об образовании", Устава МКУ ДО СДЮСШОР им. М. Батырова, на основе Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Учебный план составлен с учетом санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей.

Учебный план раскрывает последовательность и поэтапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно - тренировочного процесса.

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в г. Хасавюрт, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

• подготовка спортсменов высокой квалификации;

• воспитание волевых, силовых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

• организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;

• подготовка инструкторов и судей по спорту.

Главным условием для достижения цели МКУ ДО СДЮСШОР им. М. Батырова является включение каждого ребёнка на каждом занятии в деятельность с учётом его возможностей и способностей и обеспечивается поэтапным решением задач на каждом этапе обучения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки

***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 по видам спорта.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего 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, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта, мастера спорта международного класса.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха.

Учебный план включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, и рассчитан на 10-летнее обучение.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу дети проходят контрольно- переводные нормативы. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский совет.

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность одного занятия в группах не может превышать на этапах:

    начальной подготовки - 2 академических часа;

     учебно-тренировочном - 3 академических часа;

     спортивного совершенствования -4 академических часа, а при двухразовых тренировочных занятиях в день – 3-х академических часов.

Учебные нагрузки не должны превышать норм, рекомендованных органами здравоохранения.

**Этапы многолетней спортивной подготовки:**

Численный состав групп и продолжительность занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **этап подготовки** | **период обучения** | **минимальная****наполняемость** | **максимальный количественный состав группы** | **максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки** |
| **начальной подготовки** | первый год | 15 | 30 | 6 |
| второй год | 12 | 24 | 9 |
| третий год | 12 | 24 | 9 |
| **учебно - тренировочный** | первый год | 10 | 20 | 12 |
| второй год | 10 | 20 | 14 |
| третий год | 8 | 16 | 16 |
| четвертый год | 7 | 14 | 18 |
| пятый год | 6 | 12 | 20 |
| **спортивного****совершенствования** | до года | 6 | 10 | 24 |
| свыше года | 5 | 8 | 28 |
| **высшего спортивного****мастерства** | весь период | 4 | 8 | 32 |

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время, праздничные и выходные дни.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовкув группах на этапах спортивной подготовки по видам спорта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 7-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 16 | 5-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 19 | 1-4 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по видам спорта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этапы подготовки | Общее количество часов |
| НП | УТГ | СС | ВСМ |
| № п/п | Раздел подготовки | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год | Весь период |
| **1** | **Теоритическая подготовка** | 12 | 18 | 18 | 20 | 20 | 29 | 29 | 33 | 33 | 36 | 36 | 36 | 320 |
| **2** | **Практическая подготовка** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | Общая физическая подготовка (ОФП) | 159 | 210 | 210 | 214 | 225 | 241 | 241 | 246 | 204 | 173 | 167 | 163 | 2453 |
|  | Специальная физическая подготовка (СФП) | 50 | 78 | 78 | 92 | 121 | 141 | 141 | 180 | 250 | 296 | 361 | 390 | 2178 |
|  | Технико- тактическая подготовка (ТТП) | 66 | 101 | 101 | 114 | 178 | 206 | 206 | 240 | 303 | 353 | 398 | 452 | 2718 |
|  | Психологическая подготовка | 7 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 29 | 34 | 39 | 39 | 44 | 288 |
|  | Контрольно- переводные нормативы | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 16 | 20 | 20 | 20 | 182 |
|  | Инструкторская и судейская практика | 0 | 6 | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 | 22 | 30 | 30 | 30 | 200 |
|  | Восстановительные мероприятия | 0 | 18 | 18 | 20 | 20 | 45 | 45 | 52 | 56 | 70 | 70 | 90 | 504 |
|  | Врачебный контроль | 4 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 130 |
|  | Контрольно- классификационные соревнования, тестирования | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 | 11 | 75 |
|  | Участие в соревнованиях  | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |
|  | **Всего часов** **(52 недели)** | **312** | **468** | **468** | **520** | **624** | **728** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1144** | **1248** | **9048** |

**Годовой учебный план**

**на 52 недели учебно- тренировочных занятий на этапах подготовкипо видам спорта в МКУ ДО СДЮСШОР им. М. Батырова**

 **МО «Город Хасавюрт» на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спорта | НП | УТГ | СС | ВСМ |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| 1 | Вольная борьба | 12 | 1 | - |  13 | 17 | 27 | - | - | 4 | 4 | 2 |
| 2 | Дзюдо | - | 1 | - | - | 2 | 3 | - | - | - | - | - |
| 3 | Тяжелая атлетика | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бокс | 1 | - | - | - | 3 | 3 | - | - | - | - | - |
| 5 | Тайский бокс | 1 | 3 | - | 3 | 3 | 5 | - | - | 3 | 2 | - |
| 6 | Кикбоксинг | - | - | - | 1 | 1 | 2 | - | - | 1 | - | - |
| 7 | Каратэ | - | - | - | 1 | 3 | 2 | - | - | - | - | - |
| 8 | Самбо | - | 1 | - | 1 | 3 | 2 | - | - | - | - | - |
|  9 | Грэпплинг | 1 |  |  | 1 | - | - | - | - |  |  |  |
| 10 | **Количество групп:** | **20** | **6** | **-** | **21** | **33** | **45** | **-** | **-** | **8** | **6** | **2** |

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по видам спорта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 4-8 | 4-9 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 | 2-5 |

**Планируемые показатели выполнения разрядов и званий по видам спорта**

 **на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спорта | 1 взр | КМС | МС | МСМК |
| 1 | Вольная борьба | 22 | 21 | 5 | 1 |
| 2 | Дзюдо | 7 | 4 | 1 | - |
| 3 | Тяжелая атлетика | 7 | 2 | - | - |
| 4 | Бокс | 10 | 2 | 1 | - |
| 5 | Тайский бокс | 15 | 8 | 1 | 1 |
| 6 | Кикбоксинг | 8 | 8 | 1 | - |
| 7 | Каратэ | 5 | 3 | 1 | - |
| 8 | Самбо | 10 | 6 | - | - |
| 9 | Грэпплинг | 6 | 5 | 1 | - |

Директор СДЮСШОР

им. М. Батырова А. Т. Абакаров