


СОГЛАСОВАНО:
Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г.Набережные Челны
_____ Н.Ш.Безрукова
«» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУДО ДЮСШ «Титан»
_____ Е.А.Моргачев
«Титан» _____ 20__ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Набережные Челны
«Детско-юношеской спортивной школы «Титан»
на 2017-2018 учебный год

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий оргсектором УФиС
Исполнительного комитета
г.Набережные Челны
_____ Г.Р.Гребенщикова

Составитель:
Зам.директора по УВР
М.А.Нурисламова

Пояснительная записка

Учебный план для МАУДО «ДЮСШ «Титан» составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»; федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом МАУДО «ДЮСШ «Титан»; учебно-образовательными программами по видам спорта и СанПин.

В Детско-юношеской спортивной школе «Титан» культивируются следующие виды спорта: лыжные гонки, танцевальный спорт. Все программы предусматриваются многоуровневыми сроками реализации, пять и более лет. Список образовательных программ, по которым работает спортивная школа:

Лыжные гонки:

- общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп;
- предпрофессиональная программа на основании НСОТ, ФГТ к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам и федерального стандарта, приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки”
- программа по спортивной подготовке на основании НСОТ, федерального стандарта, приказ Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111

“Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки”

Спортивные танцы

- общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп,
- предпрофессиональная программа на основании НСОТ, ФГТ к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам и федерального стандарта, Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1077 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт”
- программа по спортивной подготовке на основании НСОТ, федерального стандарта, Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1077 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт”

Учебный план ДЮСШ – документ, в котором реализуется конкретное содержание образования путем определения количества и название направлений деятельности; последовательность изучения по годам обучения. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебный план дает возможность ДЮСШ определить в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности. Он ориентирован на дифференциацию обучения и развитие личности ребенка в условиях ДЮСШ. Введение учебного плана предполагает:

- удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей;
- повышение качества знаний, умений и навыков обучающихся;

- создание условий для самоопределения и развития личности обучающихся.

Учебный план составлен на 52 недели (программа по спортивной подготовки) и 46 недель (общеразвивающая и предпрофессиональная программы). Объем недельной учебной нагрузки, согласно Положению о новой системе оплаты труда (утв. Постановлением КМ РТ от 24 августа 2010 г. №678). Продолжительность академического часа составляет 45 минут

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

Таблица №1

**Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности
лыжные гонки**

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно- нормативных требований (КНТ), III юн.разряды
	Свыше 1 года	9	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, II и Юн.разряды
	Свыше двух лет	14-18	Выполнение КНТ III-I взр.разряды
Совершенствования спортивного мастерства		24-26	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, Мастер спорта

Таблица №2

**Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности
спортивных бальных танцев**

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно- нормативных требований (КНТ), кл.Н
	Свыше 1 года	9	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, Кл.Н,Е,Д
	Свыше двух лет	14-18	Выполнение КНТ Кл. Д,С,В,А
Совершенствования спортивного мастерства		24-26	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта кл. А,В,С
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, Мастер спорта Кл. М

Таблица №3

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель
для групп спортсменов в лыжных гонках на предпрофессиональной программе**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		Т(СС)				
		1	2-3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	16	20	24	28	32	36	42
2.	Физическая подготовка:	96	146	156	176	196	236	268
	общая физическая подготовка (ОФП)	55	80	72	80	90	100	120
	специальная физическая подготовка (СФП)	41	66	84	96	106	136	148
3.	Избранный вид спорта:	124	190	220	276	326	368	414
	техничко-тактическая подготовка	110	166	186	236	284	320	352
	участие в соревнованиях	10	20	28	34	36	42	54
	контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	6	6	8
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	46	44	52	58	60	64
5.	Самостоятельная работа:	10	12	16	20	32	36	40
	инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	6	8	10
	восстановительные мероприятия и медицинское обследование	10	12	14	16	26	28	30
	<i>Общее количество учебных часов в год</i>	276	414	460	552	644	736	828
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	9	10	12	14	16	18

Таблица №4

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель
для групп спортсменов в танцевальном спорте на предпрофессиональной программе**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		Т(СС)				
		1	2-3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	16	20	28	28	32	36	42
2.	Физическая подготовка:	68	106	114	114	124	130	164
	общая физическая подготовка (ОФП)	38	56	50	50	54	56	78
	специальная физическая подготовка (СФП)	30	50	64	64	70	74	86
3.	Избранный вид спорта:	126	190	276	276	326	368	414
	техничко-тактическая подготовка	112	166	236	236	284	320	352
	участие в соревнованиях	10	20	34	34	36	42	54
	контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	6	6	8
4.	Хореография	56	86	114	114	130	148	168
5.	Самостоятельная работа:	10	12	20	20	32	36	40
	инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	8	10
	восстановительные мероприятия и медицинское обследование	10	12	16	16	26	28	30
	<i>Общее количество учебных часов в год</i>	276	414	552	552	644	736	828
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	9	12	12	14	16	18

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	29 - 30	25 - 26	20 - 21	19 - 20	18 - 19	17 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 28	25 - 26	24 - 25	23 - 24	24 - 25	26 - 27
Техническая подготовка (%)	26 - 27	32 - 33	28 - 29	28 - 29	28 - 29	27 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16 - 17	16 - 17	26 - 27	28 - 29	26 - 27	26 - 27
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МАУДО «ДЮСШ «Титан» на 2017-2018 учебный год по предпрофессиональной программе

Раздел подготовки	НП			Т(СС)				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Отделение лыжные гонки								
1. Теоретическая подготовка	16	20	20	-	-	-	-	-
2. Физическая подготовка:	96	146	146	-	-	-	-	-
2.1. Общая физическая подготовка	55	80	80	-	-	-	-	-
2.2. Специальная физическая подготовка	41	66	66	-	-	-	-	-
3. Избранный вид спорта	124	190	190	-	-	-	-	-
3.1. Техничко-тактическая подготовка	110	166	166	-	-	-	-	-
3.2. Участие в соревнованиях	10	20	20	-	-	-	-	-
3.3. Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	-	-	-	-	-
4. Другие виды спорта и подвижные игры	30	46	46	-	-	-	-	-
5. Самостоятельная работа	10	12	12	-	-	-	-	-
5.1. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
5.2. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	10	12	12	-	-	-	-	-
Общее количество учебных часов в год/групп	276/2	414/2	414/2	-	-	-	-	-
Отделение танцевального спорта								
1. Теоретическая подготовка	16	20	20	28	28	-	-	-
2. Физическая подготовка:	68	106	106	114	114	-	-	-
2.1. Общая физическая подготовка	38	56	56	50	50	-	-	-
2.2. Специальная физическая подготовка	30	50	50	64	64	-	-	-
3. Избранный вид спорта	126	190	190	276	276	-	-	-
3.1. Техничко-тактическая подготовка	112	166	166	236	236	-	-	-
3.2. Участие в соревнованиях	10	20	20	34	34	-	-	-
3.3. Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	-	-	-
4. Хореография	56	86	86	114	114	-	-	-
5. Самостоятельная работа	10	12	12	20	20	-	-	-
5.1. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	-	-	-
5.2. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	10	12	12	16	16	-	-	-
Общее количество учебных часов в год/групп	276/5	414/5	414/1	552/1	552/2	-	-	-

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАУДО «ДЮСШ «Титан» на 2017-2018 учебный год по спортивной программе

Раздел подготовки	Т(СС)					ССМ	ССМ	ССМ	ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год				
Отделение лыжные гонки									
1. Общая физическая подготовка	223	268	218	291	328	-	-	175	-
2. Специальная физическая подготовка:	146	268	218	266	299	-	-	713	-
3. Техническая, технико-тактическая подготовка	94	112	197	191	215	-	-	291	-
4. Теоретическая, психологическая подготовка	36	44	51	42	47	-	-	175	-
5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	21	25	44	42	47	-	-	102	-
Общее количество учебных часов в год/групп	520/3	624/1	728/1	832/1	936/3	-	-	1456/1	-
Отделение танцевального спорта									
1. Общая физическая подготовка	-	-	138	158	-	-	-	-	-
2. Специальная физическая подготовка:	-	-	167	191	-	-	-	-	-
3. Техническая, технико-тактическая подготовка	-	-	204	233	-	-	-	-	-
4. Теоретическая, психологическая подготовка	-	-	204	233	-	-	-	-	-
5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	15	17	-	-	-	-	-
Общее количество учебных часов в год/групп	-	-	728/1	832/1	-	-	-	-	-

Зам.директора МАУДО «ДЮСШ «Титан»

М.А.Нурисламова

Всего прошито, пронумеровано

10 (десять)

Директор

МАУДО «ДЮСШ «Торнадо» г. Ижевск

