

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
ИМЕНИ СОКОЛОВА ЛЬВА КОНСТАНТИНОВИЧА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 3

"04" декабря 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СДЮСШОР

имени Соколова Л.К.

А.А. Пуминов

" 04 декабря 2018 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МБУ ДО СДЮСШОР  
ИМЕНИ СОКОЛОВА Л.К.  
на 2019 учебный год**

**для предпрофессиональных программ  
по гребле на байдарках и каноэ,  
гребному слалому, судомodelьному спорту  
и для общеразвивающей программы по  
гребному слалому**

г. Архангельск  
2018 год

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.3172-14, 04.07.2014 г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБУ ДО СДЮСШОР имени Соколова Л.К.

Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по направлениям подготовки; совершенствованию системы организации образовательного процесса.

#### **Пояснительная записка:**

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для учебных занятий по направлениям деятельности.

В основе образовательной деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

#### **Информационно-аналитические данные об образовательном учреждении:**

Организационно-правовая форма: муниципальное бюджетное учреждение.

Статус: учреждение дополнительного образования;

Тип: физкультурно-спортивная направленность;

Вид: специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

МБУ ДО СДЮСШОР имени Соколова Л.К. выполняет следующие функции:

-осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

-представление детям и подросткам равных условий для обучения в МБУ ДО СДЮСШОР, а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;

-способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

-оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

-организация оздоровительных лагерей, сборов с дневным пребыванием детей на базе учреждения;

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в СДЮСШОР производится в декабре (при наличии свободных мест, зачисление может производиться в течение всего календарного года). Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами.

В детско-юношеской спортивной школе работает 10 педагогов дополнительного образования. Функционируют отделения: гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом и судомодельный спорт.

В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, спортивные сборы (с дневным пребыванием), на своей базе. Основной формой работы с обучающимися являются занятия в спортивных группах. Содержание деятельности определяется педагогом с учетом учебных планов и образовательных программ.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование образовательного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства педагогических работников. С этой целью в Учреждении постоянно работает тренерский совет и методическое объединение. Порядок его работы определяется Положениями о тренерском совете и методическом объединении.

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

**В спортивно-оздоровительные группы** зачисляются дети с 7 до 17 лет. На данном этапе приоритетным являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа.

**В группы начальной подготовки** зачисляются дети с 10 лет, в них осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочные группы** формируется из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Группы комплектуются из числа обучающихся и воспитанников общеобразовательных школ, детских домов (дети до 18 лет).

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой.

## Наполняемость учебных групп и максимальный объем

### учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	30	6
Начальной подготовки	Первый	12	25	6
	Второй	12	20	8
	Третий	10	18	8
Учебно-тренировочный	Первый	10	14	12
	Второй	10	14	12
	Третий	8	12	18
	Четвертый	6	12	18
	Пятый	4	12	18

### Образовательные программы, реализуемые в Учреждении

Образовательная программа	Возраст обучающихся	Срок реализации программ (в годах)	Вид образовательной программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ	7-17 лет	1	Типовая адаптированная
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ	7-17 лет	1	Типовая адаптированная
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по гребле на байдарках и каноэ	10-18	8	Типовая адаптированная

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта погребному слалому	10-18	8	Типовая адаптированная
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по судомодельному спорту	10-18	8	Типовая адаптированная

### План-график распределения учебных часов по гребле на байдарках и каноэ (предпрофессиональная программа)

Предметные области	Количество часов в год								Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап до 2 лет		Тренировочный этап свыше 2 лет			
	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
Теоретическая подготовка	13	17	17	25	25	38	38	38	5
Общая и специальная физическая подготовка	80	107	107	162	162	242	242	242	32
Избранный вид спорта	123	165	165	247	247	370	370	370	49
Другие виды спорта и подвижные игры	18	23	23	35	35	53	53	53	7
Соревновательная деятельность	5	7	7	10	10	15	15	15	2
Самостоятельная работа	13	17	17	25	25	38	38	38	5
<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	

### План-график распределения учебных часов по гребному слалому (предпрофессиональная программа)

Предметные области	Количество часов в год								Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап до 2 лет		Тренировочный этап свыше 2 лет			
	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
Теоретическая подготовка	13	17	17	25	25	38	38	38	5

Общая и специальная физическая подготовка	80	107	107	162	162	242	242	242	32
Избранный вид спорта	123	165	165	247	247	370	370	370	49
Другие виды спорта и подвижные игры	18	23	23	35	35	53	53	53	7
Соревновательная деятельность	5	7	7	10	10	15	15	15	2
Самостоятельная работа	13	17	17	25	25	38	38	38	5
Итого:	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	

**План-график распределения учебных часов по судомодельному спорту  
(предпрофессиональная программа)**

Предметные области	Количество часов в год								Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап до 2 лет		Тренировочный этап свыше 2 лет			
	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
Теория и методика ФКиС	12	17	17	25	25	38	38	38	5
Общая и специальная физическая подготовка	50	67	67	101	101	151	151	151	20
Избранный вид спорта	114	151	151	227	227	340	340	340	45
Специальные навыки	25	34	34	50	50	76	76	76	10
Спортивное и специальное оборудование	39	50	50	76	76	113	113	113	15
Самостоятельная работа	12	17	17	25	25	38	38	38	5
Соревновательная деятельность	согласно календарному плану								
Итого:	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18		

**План-график распределения учебных часов по гребному слалому  
(общеразвивающая программа)**

№	Раздел, тема	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>
1.1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2
1.2.	Физкультура и спорт в обществе. История развития гребли на байдарках и каноэ, правила соревнований	4
1.3.	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	8
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>232</b>
<b>2.1.</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>78</b>
2.1.1.	Подвижные игры	25
2.1.2.	Эстафеты	23
2.1.3.	Элементы спортивных игр	30
<b>2.2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, техническая подготовка</b>	<b>154</b>
2.2.1.	Гимнастика, акробатика	36
2.2.2.	Легкая атлетика	28
2.2.3.	Льжная подготовка	28
2.2.4.	Плавание	28
2.2.5.	Техническая подготовка	34
<b>3.</b>	<b>Контрольные тесты, соревнования</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>252</b>

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

Годичный учебный план подразделяется, как правило, на три периода:

- *подготовительный* (примерные сроки периода – январь – март), направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста и на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *соревновательный* (апрель – сентябрь), направленный на подготовку к выступлению и участие в соревнованиях;



- *восстановительно - подготовительный* (примерные сроки периода – октябрь – ноябрь), направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста и на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *переходный* (примерные сроки – декабрь), направленный на решение организационно-плановых вопросов учебного года и создания благоприятных предпосылок для учебно-тренировочных работ в следующих периодах подготовки.

Непрерывность освоения обучающимися программ обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно - спортивных или физкультурно - оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видео материалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Контроль за выполнением учебного плана ведется заместителем директора и инструктором-методистом: через проверку журналов посещения учебно-тренировочных занятий. Отслеживается стабильность состава занимающихся в группах, диагностика индивидуальных показаний развития физических качеств, уровень гигиены, освоение основ техники в избранном виде спорта. Освоением объемов тренировочных нагрузок, предусмотренный программами по видам спорта с учетом возрастных особенностей, а также освоение теоретического объема программы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2019 учебный год

Вид спорта	ФИО тренера	Группы	Макс. кол-во часов/недель		Кол-во обучающихся	
			В неделю	В год		
Гребля на байдарках и каноэ	Шерегова А.С.	ГНП 2 г.о.	8	336	18	
		УТГ 4 г.о.	18	756	4	
	Подольская М.С. Щеголихин А.А.	ГНП 1 г.о.	6	252	15	
		ГНП 3 г.о.	8	336	14	
		УТГ 1 г.о.	12	504	13	
		УТГ 2 г.о.	12	504	10	
	Соколов В.Ю.	УТГ 4 г.о.	18	756	10	
		ГНП 1 г.о.	6	252	15	
		УТГ 1 г.о.	12	504	10	
		Мутасова Н.П.	ГНП 1 г.о.	6	252	18
			ГНП 2 г.о.	8	336	15
			УТГ 3 г.о.	18	756	11
Гребной слалом			Амосова Е.А., Амосова Я.П., Насонкин В.С.	СОГ	6	252
Судомодельный спорт	Капанадзе Г.В	ГНП 1 г.о.	6	252	15	
		ГНП 2 г.о.	8	336	12	
			УТГ 2 г.о.	12	504	12
			УТГ 3 г.о.	18	756	12
			УТГ 5 г.о.	18	756	8
	Петров С.Н.		УТГ 3 г.о.	18	756	12
			ГНП 1 г.о.	6	252	15
			ГНП 3 г.о.	8	336	15
			УТГ 4 г.о.	18	756	7

Примечание:

1. Расчет приводится в академических часах (45 мин);
2. В спортивно-оздоровительных группах 42 недели годичной подготовки с января 2019 года по декабрь 2019 года;
3. В группах начальной подготовки 42 недели годичной подготовки с января 2019 года по декабрь 2019 года;
4. В учебно-тренировочных группах предусмотрено 42 недели подготовки с января 2019 по декабрь 2019 года.