

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»



И.В.Белогубова

Приказ № 44/1от25 августа 2017г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной предпрофессиональной программы
тренировочного этапа обучения
по вольной борьбе
на 2017-2018 учебный год

Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»

г. Арамилль
2017г.

**Пояснительная записка к учебному плану
дополнительной предпрофессиональной программы
тренировочного этапа обучения
по вольной борьбе
(нормативный срок освоения – 5 лет)**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы тренировочного этапа обучения по вольной борьбе составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», с Уставом МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» (далее – ДЮСШ «Дельфин») на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», с образовательной программой и Уставом ДЮСШ «Дельфин».

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы спортивной школы, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями,
- непрерывность обучения,
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы тренировочного этапа обучения по вольной борьбе состоит из 5 предметных областей.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 10 % - теория и методика физической культуры и спорта;
- 20 % - общая и специальная физическая подготовка;
- 45% - избранный вид спорта,
- 10 % - другие виды спорта и подвижные игры;
- 10% - технико-тактическая и психологическая подготовка;
- 5% - самостоятельная работа обучающихся.

Режим функционирования.

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 44 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 8 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы тренировочного этапа обучения по вольной борьбе в каникулярный период участием обучающихся в оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в форме тестирования:

- теория и методика ФКиС – собеседование;
- общая физическая подготовка – нормы ОФП, соответствующие этапу обучения и возрасту;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований по результатам соревнований.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта и возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Учебный план

| № | Разделы | Год обучения | | | |
|----|--|----------------------|------------|------------|------|
| | | Тренировочные группы | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | Тест |
| | <i>Количество недель</i> | 44 | 44 | 44 | |
| | <i>Количество часов в неделю</i> | 12 | 12 | 18 | |
| 1. | Теория и методика ФК и спорта | 52 | 52 | 79 | Т |
| 2. | Общая физическая и специальная подготовка | 106 | 106 | 158 | Т |
| 3. | Избранный вид спорта | 238 | 238 | 357 | Т |
| 4. | Другие виды спорта и подвижные игры | 53 | 53 | 79 | |
| 5. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 53 | 53 | 79 | |
| 6. | Самостоятельная работа | 26 | 26 | 40 | |
| | Общее количество часов | 528 | 528 | 792 | |