

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УО Администрации
Костомукшского городского округа

А.Н. Ланкина

« » 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»



А.А.Богданов

« » 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНЫМ ПЛАНАМ

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1»

Учебные планы МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» составлены на основе программ, реализуемых в учреждении, в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом 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».
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Правилами вида спорта биатлон (с изменениями на 18.10.2019г.), Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «9» января 2017 г. № 6
- Правилами вида спорта лыжные гонки. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «01» ноября 2017 г. № 949
- Положением о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «лыжные гонки», приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» от 20.03.2019г №250 (зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833),
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон» от 20.08.2019г №670 (зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 № 55990),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

- деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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"
 - Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»;
 - Приказом Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13.08.2015 № 293 Об утверждении методических рекомендаций по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.
 - Уставом Учреждения
 - Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.
 - Иными нормативными актами

Учебные планы содержат разделы:

- Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;
- Общая физическая подготовка (ОФП) – направленная на повышение общей работоспособности;
- Специальная физическая подготовка (СФП) – на развитие специальных физических качеств;
- Техническая подготовка – базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для избранного вида спорта;
- Контрольные упражнения и соревнования проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Медицинское наблюдение, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия – в задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи, психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Цели, задачи и содержание деятельности спортивных групп определяются с учетом утверждённых программ.

Тренер-преподаватель вправе при планировании годового учебного плана распределять учебные часы по разделам с учетом индивидуальности учащихся, состояния физической и психической подготовки, в пределах определенного Учебным планом количества часов на учебный год соответствующего уровня.

МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» реализует дополнительную общеобразовательную программу, которая подразделяется на три вида:

- *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта и лыжной подготовки.*

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах, период освоения программы – 1 год (41 неделю)

Весь период объем учебно-тренировочной работы составляет **6 часов** в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать двух академических часов.

Тренировочный процесс в данном периоде направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

- *Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по БИАТЛОНУ*
- *Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ*

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения (1 НП) объем учебно-тренировочной работы составляет **6 часов** в неделю;

2 и 3 год (2,3 НП) обучения объем учебно-тренировочной работы – **8 часов** в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать двух академических часов – в будние дни – 3 часов в выходные и каникулярные дни

Задачами этапа начальной подготовки являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

4 и 5 год (1,2 УТ) обучения - этап начальной специализации объем учебно-тренировочной работы составляет **9-10 часов** в неделю. соответственно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать трех академических часов – в будние дни и четырех академических часов в выходные и каникулярные дни

6, 7 и 8 годы (3,4,5 УТ) обучения – этап углубленной специализации, объем учебно-тренировочной работы составляет по **11-12-13 часов** в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать трех академических часов – в будние дни и четырех академических часов в выходные и каникулярные дни

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Для тренировочного этапа характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия – под руководством тренера-преподавателя;
- Работа по индивидуальным планам – работа ведется в период каникулярного отдыха по составленному тренером заданию;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Учебно-тренировочные сборы – для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха и восстановления учащихся, проходящих спортивную подготовку;
- Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- Инструкторская и судейская практика - подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи, судьи, в т.ч. с целью знакомства учащихся с работой тренера-преподавателя. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий;
- Участие в соревнованиях и спортивных праздниках.
- Формами промежуточной аттестации являются:
 - 1) Контрольные испытания (тестирование) по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
 - 2) Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров города Костомукша, и других ведомств (муниципального, регионального, всероссийского и международного уровней).
 - 3) Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
 - 4) Учёт выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
 - 5) Учёт кандидатов и членов сборных команд города, республики, СЗФО по видам спорта.

ДЮСШ № 1 работает по режиму 6-ти дневной рабочей недели. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Режим работы определяется расписанием, утвержденным директором «ДЮСШ №1». Расписание учебно-тренировочных занятий составляется на 1 год с

учетом интересов учащихся. Продолжительность академического часа равна 45 минутам с обязательным 10-минутным перерывом между каждым часом (в случае теоретических занятий), и после 90 минут занятия. В каникулярное время составляется особое расписание, отражающее специфику работы учреждения, отпускной период тренеров-преподавателей и общий план городских мероприятий.

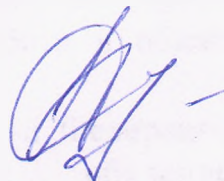
В период подготовки к республиканским и всероссийским соревнованиям МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» имеет право проводить учебно-тренировочные сборы до 15 дней.

Программный материал рассчитан на **41 неделю занятий в год** под руководством тренера-преподавателя и **11 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам** (в период учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей, при отсутствии тренера).

При наличии 50% контингента учащихся тренер-преподаватель может проводить учебно-тренировочные занятия в каникулярное время.

Средняя наполняемость групп зависит от года обучения, уровня подготовки и составляет 15 человек в группах СОГ, 14 – человек в группах НП и 10 человек в группах тренировочного этапа. Спортивно-оздоровительные лагеря организуются в каникулярное время для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся. Под руководством одного тренера-преподавателя должно заниматься не менее 12-15 учащихся в городском спортивно-оздоровительном лагере и 10 учащихся в загородном.

Директор МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»



А.А. Богданов