

Принят

педагогическим советом
«30» мая 2018 г.

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МБУДО
«Интинская ДЮСШ»

 И.В.Артеева

Приказ № 92 от
«28» июня 2018 г.



Годовой учебный план

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Интинская детско-юношеская спортивная школа»
на 2018 - 2019 учебный год**

Инта
2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», дорожной картой МБУДО «Интинская ДЮСШ», Уставом МБУДО «Интинская ДЮСШ».

Учебный план направлен на достижение уставных целей МБУДО «Интинская ДЮСШ» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУДО «Интинская ДЮСШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, дополнительные общеобразовательные программы (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта и дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта).

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, программы спортивной подготовки разработаны в четком соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа, программа спортивной подготовки представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- приложение
- перечень информационного обеспечения программы.

в) программы спортивной подготовки по видам спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- приложение.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 7 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- командных игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- циклических видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы:

- по игровым видам спорта (мальчики, девочки):- 7 лет, срок реализации 10 лет;
- по командным игровым видам спорта (мальчики, девочки):
по баскетболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 10 лет;
по футболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 10 лет;
по волейболу: минимальный возраст зачисления – 9 лет, срок реализации 9 лет;
- по циклическим видам спорта (мальчики, девочки):
по лыжным гонкам: минимальный возраст зачисления 9 лет, срок реализации – 9 лет.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 44 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Программы спортивной подготовки по видам спорта:

по лыжным гонкам:

по лыжным гонкам: минимальный возраст зачисления 9 лет, срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица от 9 лет и старше и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 12 чел., максимальная – 15 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость тренировочных групп – 10 чел., максимальная – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 чел., максимальная – 7 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления процесса спортивной подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки занимающихся. Основными формами процесса спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно программе спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности программ спортивной подготовки:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования 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 и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

по футболу:

минимальный возраст зачисления 8 лет, срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица от 8 лет и старше и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 12 чел., максимальная – 14 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость тренировочных групп – 12 чел., максимальная – 14 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица от 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел., максимальная – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица от 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления процесса спортивной подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, соответствует максимальному объему нагрузки занимающихся. Основными формами процесса спортивной подготовки являются групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно программе спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности программ спортивной подготовки:

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования 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 и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУДО «Интинская ДЮСШ»

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Аттестация обучающихся.

Тестирование при приеме в МБУДО «Интинская ДЮСШ» – сентябрь.

Сдача контрольных нормативов (исходный контроль) - сентябрь-октябрь.

Выполнение спортивных разрядов - в течение года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в декабре – январе (дополнительно – март (если определено программой)).

Итоговая аттестация проводится согласно приказу директора учреждения с 25 апреля по 10 июня в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод, отчисление и выпуск обучающихся – август.

Режим

тренировочной работы

и требования по физической, технической спортивной подготовке

Дополнительные общеразвивающие программы								
Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст (лет)	Мин. число зачисление в группы	Оптимально е число обучающихся в группе	Макс. число обучающихся в групп е	Макс. кол-во часов в недел ю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Этап Спортивно-оздоровительный	Весь период	волейбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	Прирост показателей ОФП
		баскетбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		мини-футбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		плавание	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		лыжные гонки	7 лет	15	15-20	30	до 6	
Дополнительные предпрофессиональные программы								
Этап начальной подготовки	до 1 года	волейбол	9 лет	14	16	25	6	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		баскетбол	8 лет	14	16	25	6	
		мини-футбол	8 лет	14	16	25	6	
		плавание	7 лет	14	16	25	6	
		лыжные гонки	9 лет	14	16	25	6	
	свыше 1 года	волейбол	10 лет	12	14	20	8	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		баскетбол	9 лет	12	14	20	8	
		мини-футбол	9 лет	12	14	20	8	
		плавание	8 лет	12	14	20	8	
		лыжные гонки	10 лет	12	14	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (этап нач. спорт. спец-ии)	волейбол	12 лет	10	12	14	12	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		баскетбол	12 лет	10	12	14	12	
		плавание	9 лет	10	12	14	12	
		лыжные гонки	12 лет	10	12	14	12	
	свыше 2-х лет (этап углуб. тренировки)	волейбол	14 лет	8	10	12	14-18	Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов
		баскетбол	14 лет	8	10	12	14-18	
		мини-футбол	12 лет	8	10	12	14-18	
		плавание	11 лет	8	10	12	14-18	
		лыжные гонки	14 лет	8	10	12	14-18	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами баскетбола в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Элементы специальной физической подготовки	40
4.	Элементы технической и тактической подготовки	70
5.	Элементы игровой подготовки	20
7.	Участие в показательных выступлениях	10
8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами мини-футбола в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной физической подготовки	42
4.	Элементы технической и тактической подготовки	78
5.	Элементы игровой подготовки	20
7.	Участие в показательных выступлениях	10
8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами волейбола в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Элементы специальной физической подготовки	42
4.	Элементы технической и тактической подготовки	76
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в показательных выступлениях	36
8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 264 часа		

Общая физическая подготовка	52	70	54	81	78	91	81	79
	20%	20%	18%	16%	15%	13%	11%	10%
Специальная физическая подготовка	26	38	38	67	72	118	139	158
	10%	11%	11%	13%	14%	15%	18%	20%
Избранный вид спорта	160	209	209	328	326	504	493	476
	60%	59%	61%	61%	61%	61%	61%	60%

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группам видов спорта командные игровые в часах на 44 учебные недели

Предметные области	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)				
	НП1	НП2 8	НП3	T1	T2	T3	T4	T5
	6 час	час	8 час	10 час	12 час	18 час	18 час	18 час
Дополнительные предпрофессиональные программы по группе видов спорта командные игровые	264	352	352	528	528	792	792	792
Теория и методика физической культуры и спорта	26	35	35	52	52	79	79	79
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Общая физическая подготовка	52	70	70	84	84	102	87	79
	20%	20%	18%	16%	15%	13%	11%	10%
Специальная физическая подготовка	26	38	38	68	68	118	142	158
	10%	11%	11%	13%	14%	15%	18%	20%
Избранный вид спорта	160	207	207	324	324	493	484	476
	60%	59%	61%	61%	61%	61%	60%	60%

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группам видов спорта циклические в часах на 44 учебные недели

Предметные области	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)				
	НП1	НП2 8	НП3	T1	T2	T3	T4	T5
	6 час	час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час
Дополнительные предпрофессиональные	264	352	352	528	528	792	792	792

программы по группе видов спорта циклические								
Теория и методика физической культуры и спорта	26	35	35	52	52	79	79	79
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Общая физическая подготовка	54	70	63	84	79	102	87	79
	20%	20%	18%	16%	15%	13%	11%	10%
Специальная физическая подготовка	26	38	38	68	74	118	142	158
	10%	11%	11%	13%	14%	15%	18%	20%
Избранный вид спорта	158	209	216	324	323	493	484	476
	60%	59%	61%	61%	61%	61%	61%	60%

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018– 2019 гг.

ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

на 52 учебные недели

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки

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

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		
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

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Интинская детско-юношеская спортивная школа»

на тренировочный сезон 2018 – 2019 гг.

ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол

на 52 учебные недели

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее	312	364	468	624	728	728 - 832