«Утверждаю»

И.о.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Антонова

Приказ № от **30.08.2017г.**

**Учебный план и режим работы по образовательным программам**

**МБУ ДО «СДЮСШОР «Единство»**

**на 2017-18 учебный год.**

Учебный план составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; методическими рекомендациями по организации деятельности спортивной подготовкой в Российской Федерации от 12.05.2014 года; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, Приказ Минспорта РФ от 13.09.2013 г. № 730; особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.

Обучение в «СДЮСШОР «Единство» осуществляются по следующим дополнительным общеобразовательным программам:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | «Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу» |
| 2. | «Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу» |
| 3. | «Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону», |
| 4. | «Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу» |
| 5. | «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу», |

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности, теоретический материал программы осваивается учащимися в форме бесед на практических занятиях.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель ( для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 44 учебные недели ( для штатных тренеров-преподавателей)

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2–х академических часов (90 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов  ( для 44 недель) | Кол-во часов  ( для 39 недель) |
| Теоретическая подготовка | 6 часов | 6 часов |
| Общая физическая подготовка | 40 часов | 40 часов |
| СФП | 44 часов | 44 часа |
| Избранный вид спорта | 174 часов | 144 часа |
| Кол-во тренировочных дней в неделю | 3 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 6 |
| Всего часов в год | 264 | 234 |

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель ( для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 44 учебные недели ( для штатных тренеров-преподавателей)

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2–х академических часов (90 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов  ( для 44 недель) | Кол-во часов  ( для 39 недель) |
| Теоретическая подготовка | 6 часов | 6 часов |
| Общая физическая подготовка | 40 часов | 40 часов |
| СФП | 44 часов | 44 часа |
| Избранный вид спорта | 174 часов | 144 часа |
| Кол-во тренировочных дней в неделю | 3 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 6 |
| Всего часов в год | 264 | 234 |

Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель ( для тренеров-преподавателей по совместительству) и на 44 учебные недели ( для штатных тренеров-преподавателей)

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия и не может превышать – 2–х академических часов (90 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во часов  ( для 44 недель) | Кол-во часов  ( для 39 недель) |
| Теоретическая подготовка | 6 часов | 6 часов |
| Общая физическая подготовка | 40 часов | 40 часов |
| СФП | 44 часов | 44 часа |
| Избранный вид спорта | 174 часов | 144 часа |
| Кол-во тренировочных дней в неделю | 3 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 6 |
| Всего часов в год | 264 | 234 |

Программа

предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Учебный план рассчитан на 44 недели.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часов (90 минут)

- на тренировочном этапе – 3 часов (135 минут)

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов (180 мин)

**Этап начальной подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Объем деятельности в % | % | 1 год | 2 год | 3 год |
| Кол-во часов в неделю |  | 6 | 8 | 8 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 10% | 26 | 35 | 35 |
| Общая физическая подготовка, час | 20% | 54 | 71 | 71 |
| Специальная физическая подготовка, час | 10% | 26 | 35 | 35 |
| Избранный вид спорта, час | 50% | 132 | 176 | 176 |
| Самостоятельная работа учащихся, час | 10% | 26 | 35 | 35 |
| **Всего часов на 44 недели** |  | **264** | **352** | **352** |

**Учебно-тренировочный этап.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Объем деятельности в % | % | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Кол-во часов в неделю |  | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 10% | 52 | 52 | 66 | 66 | 79 |
| Общая физическая подготовка, час | 20% | 108 | 108 | 132 | 132 | 159 |
| Специальная физическая подготовка, час | 10% | 52 | 52 | 66 | 66 | 79 |
| Избранный вид спорта, час | 50% | 264 | 264 | 330 | 330 | 396 |
| Самостоятельная работа учащихся, час | 10% | 52 | 52 | 66 | 66 | 79 |
| **Всего часов на 44 недели** |  | **528** | **528** | **660** | **660** | **792** |

Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Учебный план рассчитан на 44 недели.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часов (90 минут)

- на тренировочном этапе – 3 часов (135 минут)

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов (180 мин)

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Объем деятельности, в % | % | 1 год | 2 год | 3 год |
| Кол-во часов в неделю |  | 6 | 8 | 8 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 5% | 13 | 18 | 18 |
| Общая физическая подготовка, час | 10% | 27 | 35 | 35 |
| Специальная физическая подготовка, час | 20% | 53 | 70 | 70 |
| Избранный вид спорта, час | 50% | 132 | 176 | 176 |
| Самостоятельная работа учащихся, час | 15% | 39 | 53 | 53 |
| **Всего часов на 44 недели** |  | **264** | **352** | **352** |

**Учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Объем деятельности, в % | % | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Кол-во часов в неделю |  | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 5% | 22 | 22 | 26 | 26 | 32 |
| Общая физическая подготовка, час | 10% | 44 | 44 | 52 | 52 | 66 |
| Специальная физическая подготовка, час | 20% | 88 | 88 | 106 | 106 | 132 |
| Избранный вид спорта, час | 50% | 220 | 220 | 264 | 264 | 330 |
| Самостоятельная работа учащихся, час | 15% | 66 | 66 | 80 | 80 | 100 |
| **Всего часов на 44 недели** |  | **440** | **440** | **528** | **528** | **660** |