

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета МБОУДОД ДЮСШ по
зимним видам спорта
города Белгорода

протокол № 01
от «29» августа 2014г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУДОД ДЮСШ по зимним
видам спорта города Белгорода
С.Д. Потехин

Приказ № 131 от
«01» сентября 2014 г.



Учебный план
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования детей -
детско-юношеская спортивная школа по
зимним видам спорта
на 2014-2015 учебный год

**Пояснительная записка учебного плана
МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода
на 2014-2015 учебный год**

1. Общие положения

Учебный план МБОУДОД ДЮСШ зимним видам спорта г. Белгорода направлен на реализацию следующих целей:

- обеспечивает реализацию образовательной программы;
- определяет распределение учебного времени, отводимого на изучение учебных курсов по группам и годам обучения (этапам);
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения;
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня.

Основной целью деятельности ДЮСШ по зимним видам спорта является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативной основой разработки учебного плана являются документы:

Федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями от 23.07.2008г.).
- «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» №52-93 от 30.03.99г.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 04. 07. 2014 года №41, зарегистрированными в Минюсте России 20.08.2014 г., № 33660.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Министерства образования РФ от 20.05.2003г. №28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».

- Нормативный акт Минспорта РФ от 12.05.2014 г. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей».
- Типовыми программами «Хоккей» и «Фигурное катание» для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2006 г., 2009 г.; «Хоккей» для ДЮСШ и СДЮШОР, 2012.

Муниципального уровня:

- Положение об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 23.09.2008 г. №84;

Уровня учреждения

- Устав МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта;
- Образовательная программа МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта, утвержденная на педагогическом совете (Протокол №2 от 3-декабря 2010г.), приказ №193 от 30 декабря 2019 года.
- Рабочие программы на учебные группы, утвержденные на тренерских советах отделений фигурного катания и хоккея (Протокол №1 от 29 сентября 2014 г, протокол №1 от 29 сентября 2014 г.).

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта, сформулированными в Уставе, основной образовательной программе, годовом плане работы спортивной школы, программе развития.

2. Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план складывается из трех, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года,
- тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
 - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 2 лет обучения.

Учебный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации (результаты соревнований и сдача контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по данному виду спорта - фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой)

**Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
по фигурному катанию на коньках**

Этап начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- содействие эстетическому воспитанию учащихся;
- овладение школой движений в фигурном катании;
- формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания;
- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- выявление перспективных учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах; отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса

Тренировочный этап (Т)1, 2 года обучения)

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- изучение техники синхронного катания на коньках;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;

Тренировочный этап (спортивной специализации 3, 4 года обучения)

- дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки;
- дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста;

- дальнейшее изучение техники синхронного катания на коньках;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее изучение и совершенствование хореографической подготовки;
- укрепление здоровья учащихся;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание элементарных навыков судейства.

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуристов;
- совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ одиночного и синхронного катания;
- прочное овладение базовой техникой более сложных элементов фигурного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление опыта выступления в международных встречах;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание духовности.

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки по хоккею

Этап начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- направленное развитие быстроты, ловкости, координационных способностей, общей выносливости;
- обучение основам техники владения клюшкой;
- ознакомление с элементарными теоретическими сведениями о технике, тактике, правилах игры в хоккей.
- ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактике игры в хоккей и в других спортивных играх;
- привитие навыков личной гигиены;

- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание духовности;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера.

Тренировочный этап (Т) (5 лет обучения):

1-2 год обучения:

- укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности;
- направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование техники катания;
- обучение и совершенствование техники владения клюшкой;
- обучение основам техники выполнения силовых приемов;
- овладение основами индивидуальной и командной тактики;
- определение игровых наклонностей;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- воспитание простейших теоретических сведений по теории и методике хоккея;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание духовности;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера.

3-5 год обучения:

- совершенствование всесторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости;
- совершенствование техники катания;
- обучение и совершенствование техники владения клюшкой и выполнения силовых приемов;
- изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей;
- определение игрового амплуа;
- участие в соревнованиях по хоккею различного уровня и выполнение разрядного норматива;
- ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов;
- овладение инструкторскими и судейскими навыками;
- совершенствование навыков самостоятельной подготовки;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание духовности;

- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ) (2 года обучения)

- дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами;
- совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности;
- выполнение классификационных требований первого юношеского разряда;
- овладение знаниями и навыками в объеме, позволяющем выполнить требования, предъявляемые к инструктору-общественнику, овладение навыками судейства в объеме судьи по спорту;
- совершенствование теоретических знаний, особенно, в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, организации и проведении соревнований по хоккею;
- привитие навыков самосовершенствования, касающихся теоретической и практической сферы деятельности хоккеистов;
- дальнейшее воспитание целеустремленности к настойчивости в достижении высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание духовности;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других жизненно необходимых качеств и черт характера.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по хоккею и фигурному катанию.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);

- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах, матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

**Учебный план
МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта
на 2014-2015 учебный год**

1. Количество часов в неделю/год в МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта

Наименование отделения	Этап обучения										всего
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
хоккей	18	40	27	20	24	14	16	18	22	24	223
фигурное катание	30	24	9	30	24	28	-	-	-	44	189
Итого:	48	64	36	50	48	42	16	18	22	68	412
Всего:	148			174					90		412

1.2. Количество учащихся в МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта

Наименование отделения	Этап обучения										всего
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
хоккей	54	80	51	32	27	18	22	17	13	17	331
фигурное катание	75	42	11	29	17	23	-	-	-	8	205
Итого:	129	122	62	61	44	41	22	17	13	25	536
Всего:	313			185					38		536

1.3. Количество групп в МБОУДОД ДЮСШ по зимним видам спорта

Наименование отделения	Этап обучения										всего
	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенство вание спортивного мастерства		
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	
хоккей	3	5	3	2	2	1	1	1	1	1	20
фигурное катание	5	3	1	3	2	2				2	18
Итого:	8	8	4	5	4	3	1	1	1	3	
Всего:	20			14					4		38

Сведения об используемом программном обеспечении

№ п/п	наименование	Программа			
		Вид	Автор	Название	Год издания
		типовая, авторская, модифицированная,			
	Фигурное катание	Типовая	Коллектив авторов	Программа. Фигурное катание.	Москва. «Советский спорт» 2006 г.
		Типовая	Коллектив авторов	Программа. Фигурное катание.	Москва. «Советский спорт» 2009 г.
			А.Н. Мишин	Фигурное катание на коньках.	Москва. «Физкультура и спорт» 1985 г.
			А.Н.Мишин	Прыжки в фигурном катании.	Москва. «Физкультура и спорт» 1998 г.
			А.Н. Мишин	Школа в фигурном катании.	Москва. «Физкультура и спорт» 1998 г.
			Т.Н. Москвина	Короткая программа в одиночном катании.	Москва. «Физкультура и спорт» 1980 г.
			Журнал.	Фигурное катание.	Ежеквартальный независимый иллюстрированный.
			В.П. Филин Н.А. Фомин	Основы юношеского спорта.	Москва. «Физкультура и спорт» 1980 г.
			Н.Г. Озолин	Настольная книга тренера.	Москва.«Астрель» 2006 г.
			А. Вильф, Е. Вайцеховская.	Фигурное катание. Только звезды.	Москва. «Эксмо» 2009 г.

			А.Н. Мишин, Ю.В. Якименчук, К.З. Гуляев.	Отечественная история фигурного катания на коньках	С.-Петербург, 2006 г.
			.А. Тарасова.	Четыре времени года.	Москва «Советская Россия», 1985 г.
			Т.Н. Москвина, И.Б. Москвин.	Произвольная программа.	Москва, «ФиС», 1984 г.
			В.А. Апарин.	Средства и методы подготовки в фигурном катании. (Сборник научных трудов),	Санкт-Петербург, 2002 г.
			В.А. Апарин	С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках (библиотечка тренера),	Москва «Терра Спорт», 2000 г.
			В. Рыжкин.	Ледовая сюита.	Москва, «ФиС», 1975 г.
	Хоккей с шайбой	Типовая:	Коллектив авторов	Программа. Хоккей. (Этап спортивного совершенства)	Москва, 2006 г. «Советский спорт».
			Коллектив авторов	Программа. Хоккей. (НП, УТ)	Москва. 2006г. «Советский спорт»
			Коллектив авторов	Программа. Хоккей.	Москва. 2012г. «Советский спорт»
			В.П. Савин	Теория и методика хоккея.	Москва. «Академия» 2003 г.
			В.П. Савин	Хоккей.	Москва. 1999 г.
			В.П. Савин	Тренировка юных хоккеистов.	Москва. 2003 г.
			Д. Харе	Учение о тренировке.	Москва. 1971 г.
			О. Спасский	«Хоккей»	Москва . 2002 г.
			А.А. Тер - Ованесян	Педагогические основы физического воспитания.	Москва, «Физкультура и спорт» 1998 г.
			В.И. Старшинов	Хоккейная школа.	Москва, «Физкультура и спорт» 2001 г.

			А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов	Юный хоккеист.	Москва, «Физкультура и спорт» 1986 г.
			В.И. Колосков	Подготовка хоккеистов	Москва, «Физкультура и спорт» 1998 г.
			Журнал «Российский Хоккей»	Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации),	Москва, 1990 г.
			А.В. Маслюков	Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки.	Омск, 2001 г.
			Ю.В. Никонов	Подготовка хоккеистов.	Минск. «Асар», 2003 г.
			А.В. Тарасов.	Детям о хоккее.	Москва, «Советская Россия», 1986 г.
			А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин.	Я учусь играть в хоккей	Из-во Лабиринт Пресс, 2004 г.
			Г. Михалкин	Хоккей для мальчиков	Москва «Астрель», 2000
			В.Н. Савин, В.В. Медведев	Психологическая подготовка хоккеистов.	ГЦОЛИФК. 1986 г.
			А.В.Тарасов	Тактика хоккея.	М., ФиС, 1999 г.
			А. Исаев.	Это и есть хоккей	Москва, «Молодая гвардия», 1984 г.