



Утверждаю
Директор МУ ДО «Моржинский ЦФКС»

В.С. Федоров

2020 г

« 1 » сентября

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2020 - 2021 учебный год

Муниципального учреждения дополнительного образования
«Моржинский центр физической культуры и спорта»

пгт. Морки
2020 год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального учреждения дополнительного образования.

Санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2 . 4 . 4 . 1251-03;

общеразвивающих программ по лыжным гонкам; по настольному теннису; по волейболу, по баскетболу; по футболу, по хоккею, по дзюдо, по плаванию.

программ для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции». В образовательном процессе модифицированные, адаптированные учебные программы:

спортивно-оздоровительный этап – 1 программы по лыжным гонкам, 1 программа по волейболу, 1 программа по настольному теннису, 1 программа по футболу, 1 программа по хоккею, 2 программа по хоккею.

этап начальной подготовки – 1 программа по лыжным гонкам, 2 программа по настольному теннису , 4 программа по волейболу, 1 программа по баскетболу, 1 программа по дзюдо, 2 программа по хоккею, 1 программа по футболу.

учебно-тренировочный этап – 2 программы по лыжным гонкам, 1 программа по настольному теннису , 1 программа по волейболу, 1 программа по дзюдо, 1 программа по хоккею, 3 программа по футболу. учебной нагрузки устанавливается согласно образовательной программы:

Спортивно-оздоровительного этапа – 6 академических часа;

Начальной подготовки:

1 год обучения -6 академических часа;

2 год обучения - 6 академических часов;

3 год обучения - 9 академических часов

Учебно-тренировочном (ТЭ):

1 год обучения -12 академических часов;

2 год обучения - 14 академических часов;

3 год обучения – 16 академических часов;

ЦФКС организует работу с учащимися в течение календарного года.

Начало и окончание учебного года зависит от специфики видов спорта, и устанавливаются администрацией для каждого вида индивидуально.

1. Продолжительность учебного года с 1 сентября и с 10 июня (в зависимости от видов спорта и этапов подготовки). 2. Количество учебных недель – 46.

3. Продолжительность каникулярного времени составляет – 6 календарных недель.

4. Продолжительность учебного года:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей, дзюдо, лыжные гонки) с 1 сентября по 1 июня.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный (лыжные гонки), учебно-тренировочные занятия проводятся с 10 июня по 30 апреля.

Объем учебной нагрузки устанавливается, согласно образовательной программы:

- спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки- 3 академических часа; - учебно-тренировочном – 4-х академических часа;

Академический час – 45 минут.

Минимальное количество часов в неделю -6.

Максимальное количество часов в неделю- 36.

Основными показателями по уровню подготовленности учащихся в группах являются овладение знаниями теории, практической подготовкой, выполнение контрольных нормативов, разрядных норм и званий.

Учебный план объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение определенных задач.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется подготовка по различным видам спорта: лыжные гонки, спортивные игры, дзюдо.

Занятия проводятся весь период и включают:

пропаганду здорового образа жизни;

развитие системы профилактики и укрепления здоровья;

привитие интереса к занятиям;

физическую подготовленность;

выработку положительных социальных качеств личности (мужество, выносливость, выдержку, решительность, смелость, самообладание и др.)

Этап начальной подготовки I и II год обучения –предполагает решение следующих задач:

содействие гармоничному, физическому развитию;

разносторонняя физическая подготовленность;

укрепление здоровья учащихся;

соблюдение соразмерности в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Распределение часов на третьем этапе обучения - учебно - тренировочные группы с I по V год преследует цели:

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки;

строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена;

из года в год увеличение объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшение веса средств общей подготовки;

целевая направленность к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

подготовка судей по спорту.

Объем учебно - тренировочной работы.

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно –тренировочной работы (кол-во часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель в году)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	276

Начальная Подготовка	1	6	276
	2	8	368
	3	9	414
Тренировочный этап	1	12	552
	2	14	644
	3	16	736

Учебные часы по этапам подготовки.

Вид спорта	Этапы подготовки				
	Начальной подготовки			Тренировочный этап	
	Весь период	до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет
Лыжные гонки (6 групп)	276	-	1140		1288
Настольный теннис (2 группы)		368		644	736
Футбол (3 группы)	276		368	644	
Волейбол (6 групп)		736	828	552	644
Баскетбол (1 групп)		414	-	-	-
Дзюдо (4 группы)	276		368	644	644
Плавание (6 гр.)	276	276	736		
Хоккей (3 группы)		276	414	552	644
Итого:	1104	2070	3854	3036	3956

Всего: 14020 часов

Штатные тренера - преподаватели

№ п/п	Направление деятельности	Название программы	Этапы подготовки	Ф.И.О. педагога	Должность	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю	Общая недельная нагрузка	Кол-во детей в группе	Всего детей
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Физкультурно-спортивная	Настольный теннис	ТЭ 2 года обучения ТЭ 3 года обучения	Веденеев В.Г.	тренер-преподаватель	1 1	14 16	30 час.	10 чел. 12 чел.	22 чел.
2.	Физкультурно-спортивная	футбол	ЭНП 3 года обучения ЭНП 3 года обучения ТЭ 1 года обучения	Васильев И.А.	тренер-преподаватель	1 1 1	9 час. 6 час. 12 час	27 час.	15 чел. 17 чел. 15 чел.	47 чел.
3.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП 2 года обучения ТЭ -2 года обучения ТЭ 1 года обучения	Александров В..А.	тренер-преподаватель	1 1 1	6 час. 14 час 12 час..	32 час.	15 чел. 12 чел. 12 чел.	39 чел.
4.	Физкультурно-спортивная	лыжи	ТЭ 1 года обучения ТЭ -3 года обучения	Иванов С.В..	тренер-преподаватель	1 1	16 час. 12 час..	28 час.	10 чел. 10 чел.	20 чел.
5.	Физкультурно-спортивная	лыжи	ТЭ 3 года обучения ТЭ -1 года обучения	Александров Ю.Р..	тренер-преподаватель	1 1	16 час. 12 час..	28 час.	10 чел. 10 чел.	20 чел.
6.	Физкультурно-спортивная	хоккей	ЭНП 3 года обучения ТЭ 3 года обучения	Титов Е.А.	тренер-преподаватель	1 1	9 час. 16 час.	25 час.	17 чел. 15 чел.	32 чел.
7	Физкультурно-спортивная	плавание	ЭНП 1 года обучения ЭНП 1 года обучения ЭНП 1 года обучения ЭНП 2 года обучения	Соловьев С.Л.	тренер-преподаватель	1 1 1 1	6 6 6 6	24час.	15 чел. 15 чел. 15 чел. 15 чел.	60 чел.
Всего:						18		194		240

Совместители тренера - преподаватели

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП -1 года обучения	Матвеев С.Н.	тренер-преподаватель	1	6 час.	6 час.	15 чел.	15 чел.
2.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП -3 года обучения	Иванова О.А.	тренер-преподаватель	1	6 час.	6 час.	15 чел.	15 чел.
3.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП -3 года обучения	Гранатов М.В..	тренер-преподаватель	1	9 час.	9 час.	20 чел.	20 чел.
4.	Физкультурно-спортивная	лыжи	ЭНП -3 года обучения	Петров Э.В.	тренер-преподаватель	1	8 час.	8 час.	15 чел.	15 чел.
5.	Физкультурно-спортивная	Настольный теннис	ЭНП -1 года обучения	Александров С.А.	тренер-преподаватель	1	8 час.	8 час.	15 чел.	15 чел.
6.	Физкультурно-спортивная	Дзюдо	ЭНП -1 года обучения	Александров Ю.Р.	тренер-преподаватель	2	9 час.	9 час.	15 чел.	15 чел.
7.	Физкультурно-спортивная	Плавание	ЭНП -1 года обучения	Некрасова Е.А.	тренер-преподаватель	2	6 час.	6 час.	34 чел.	34 чел.
8	Физкультурно-спортивная			вакансия	тренер-преподаватель		30 час	30 час		
Всего:						9	52		129	
Итого:						28	246		369	

ЭНП - этап начальной подготовки; ТЭ – тренировочный этап;

Всего по МУ ДО «МОРКИНСКИЙ ЦФКС»

групп: **28**; часов: **246**; детей: **369**

