

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДО «Моркинский ЦФКС»



М.В. Яськова

1» августа 2021 года

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2021-2022 учебный год

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

## 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 программы по хоккею.
- этап начальной подготовки—1 программа по лыжным гонкам, 2 программы по настольному теннису, 4 программы по волейболу, 1 программа по баскетболу, 1 программа по дзюдо, 2 программы 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 программы по футболу, учебной нагрузки устанавливается согласно образовательной программы:

- Спортивно-оздоровительного этапа—академических часов;

Начальной подготовки:

1 год обучения- 2-6 академических часов;

2 год обучения- 4-6 академических часов;

3 год обучения- 6-9 академических часов

Учебно-тренировочном (ТЭ):

1 год обучения-

8-10 академических часов;

2 год обучения-8-10 академических часов;

3 год обучения—8-10 академических часов;

МУ ДО «Моркинский ЦФКС» организует работу с обучающимися 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 по 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 31 мая.
  - На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный (лыжные гонки), учебно-тренировочные занятия проводятся согласно программы.

Объем учебной нагрузки устанавливается, согласно образовательной программы:

-спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки—2-6 академических часа;

-учебно-тренировочном—8-10 академических часа;

Академический час—45 минут. Минимальное

количество часов в неделю -2-4 ч..

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 года обучения—предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному, физическому развитию;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- укрепление здоровья обучающихся;
- соблюдение размерности и развития 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 1 по 6 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 возрастными индивидуальным особенностям спортсмена;
- из года в год увеличение объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки 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	Годобучения	Объем учебно –тренировочной работы (кол-во часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель в году)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	2	92
		4	184
		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	276	-	1140		1288
Настольный теннис		368		644	736
Футбол	276		368	644	
Волейбол		736	828	552	644
Баскетбол		414	-	-	-
Дзюдо	276		368	644	644
Плавание	276	276	736		
Хоккей		276	414	552	644
<b>Итого:</b>	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 ЭНП 2 года обучения	Веденеев В.Г.	тренер-преподаватель	1 1 1	8 10 6	24 час.	10 чел. 10 чел. 15 чел.	25 чел.
2.	Физкультурно-спортивная	футбол	ЭНП 2 года обучения ЭНП 3 года обучения ТЭ 2 года обучения	Васильев И.А.	тренер-преподаватель	1 1 1	8 час. 8 час. 9 час	25 час.	16 чел. 15 чел. 15 чел.	46 чел.
3.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП 3 года обучения ТЭ -2 года обучения ТЭ 3 года обучения	Александров В..А.	тренер-преподаватель	1 1 1	8 час. 9 час 10 час.	27 час.	12 чел. 12 чел. 12 чел.	36 чел.
4.	Физкультурно-спортивная	лыжи	ТЭ 2 года обучения ТЭ -3 года обучения ЭНП-1 года обучения	Иванов С.В..	тренер-преподаватель	1 1 1	10 час. 10 час. 6 час.	26 час.	10 чел. 10 чел. 20 чел.	30 чел.
5.	Физкультурно-спортивная	лыжи	ТЭ 3 года обучения ТЭ -1 года обучения	Александров Ю.Р..	тренер-преподаватель	1 1	11 час. 9 час..	20 час.	10 чел. 10 чел.	20 чел.
6.	Физкультурно-спортивная	плавание	СОГ 1 группа СОГ 2 группа СОГ 3 группа СОГ 4 группа СОГ 5 группа СОГ 6 группа СОГ 7 группа СОГ 8 группа СОГ 9 группа СОГ 10 группа СОГ 11 группа СОГ 12 группа	Николаева А.Ю.	тренер-преподаватель	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	24час.	20 чел. 20 чел.	240 чел.
<b>Всего:</b>						<b>26</b>	<b>146</b>		<b>397</b>	

## Совместители тренера - преподаватели

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Физкультурно-спортивная	волейбол	ЭНП -2 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	8 час.	8 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 -2 года обучения	Александров С.А.	тренер-преподаватель	1	6 час.	6 час.	15 чел.	15 чел.
6.	Физкультурно-спортивная	Дзюдо	ЭНП -3 года обучения	Александров Ю.Р.	тренер-преподаватель	1	9 час.	9 час.	20 чел.	20 чел.
7.	Физкультурно-спортивная	Плавание	СОГ -1 года обучения	Некрасова Е.А.	тренер-преподаватель	2	6 час.	6 час.	40 чел.	40 чел
8	Физкультурно-спортивная	Самбо	ЭНП-1 года обучения	Демпелев А.А.	тренер-преподаватель	2	6 час	6 час	40 чел	40 чел
9	Физкультурно-спортивная	Баскетбол	ЭНП-1 года обучения	Григорьев Е.Ю.	тренер-преподаватель	1	6 час	6 час	20 чел	20 чел
10	Физкультурно-спортивная	Корэш	ЭНП-1 года обучения	Веденеев В.Г.	тренер-преподаватель	1	6 час	6 час	20 чел	20 чел
<b>Всего:</b>						<b>12</b>	<b>67</b>		<b>220</b>	
<b>Итого:</b>						<b>38</b>	<b>213</b>		<b>617</b>	

ЭНП - этап начальной подготовки; ТЭ – тренировочный этап; СОГ- спортивно-оздоровительная группа

Всего по МУ ДО «МОРКИНСКИЙ ЦФКС»

групп: **38**; часов: **213**; детей: **617**

