

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеской спортивной школы  
«Родонит»

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Родонит»  
Н.А.Фрей  
Приказ № 80 от 30.08.2017

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной предпрофессиональной программы  
по спортивному ориентированию  
для тренировочного этапа  
на 2017-2018 учебный год

г. Екатеринбург, 2017

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной предпрофессиональной программы  
по спортивному ориентированию для тренировочного этапа  
(нормативный срок освоения – 5 лет)**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по спортивному ориентированию для тренировочного этапа составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит» (далее - учреждение) на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с образовательной программой и Уставом учреждения.

**Учебный план** определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

**Учебный план обеспечивает:**

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по спортивному ориентированию для тренировочного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующим периодам подготовки:

тренировочного этапа 1 года обучения

тренировочного этапа 2 года обучения

тренировочного этапа 3 года обучения

тренировочного этапа 4 года обучения

тренировочного этапа 5 года обучения

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

6 % - теоретическая подготовка;

21 % - общая и специальная физическая подготовка;

45 % - избранный вид спорта,

10 % - специальные навыки,

10 % - спортивное и специальное оборудование,

8 % - самостоятельная работа обучающихся.

#### **Режим функционирования.**

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 42 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 10 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели – шесть дней. Продолжительность занятия – 3 часа.

4. Непрерывность освоения дополнительной предпрофессиональной программы по спортивному ориентированию для этапа начальной подготовки в каникулярный период обеспечивается:

пребыванием обучающихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

участием обучающихся в тренировочных сборах;

самостоятельной работой обучающихся по индивидуальными планами подготовки.

5. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (в форме собеседования, тестирования, практической работы) по каждой предметной области.

**Учебный план**  
**для тренировочного этапа**  
**по спортивному ориентированию**  
**МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»**

Предметные области	Количество часов в год					Форма промежуточной (итоговой) аттестации	Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки						
	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Теория и методика ФКиС	29	29	43	43	43	С	6
Общая и специальная физическая подготовка	101	101	151	151	151	Т	21
Избранный вид спорта	216	216	324	324	324	Т	45
Специальные навыки	48	48	72	72	72		10
Спортивное и специальное оборудование	48	48	72	72	72		10
Самостоятельная работа	38	38	58	58	58		8
Промежуточная (итоговая) аттестация	6	6	6	6	6		
Итого	480	480	720	720	720		100
Количество часов в неделю	12	12	18	18	18		

С – собеседование;

Т – тестирование;

## **Формирование календарного учебного графика**

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит».

Календарный учебный график определяет чередование учебной (тренировочной) деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам года.

Разработка и утверждение календарного учебного графика образовательной организацией осуществляется ежегодно.

Календарный учебный график содержит следующую обязательную информацию:

- сроки начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года;
- продолжительность каникул (в календарных днях, в неделях);
- продолжительность учебной недели;
- продолжительность тренировочных занятий;
- сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации.

В календарном учебном графике предусмотрено:

- расписание тренировочных занятий в течение недели, которое является приложением;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, подгруппам, индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся, контролируруемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## 1. Продолжительность учебного года 42 недели

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Тренировочный	Первый год	1 сентября 2017года	29 июня 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 07.07 по 31.08.2018	С 14.05 по 20.05.2017 С 04.06 по 10.06.2017	-
	Второй год	1 сентября 2017 года	29 июня 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 07.07 по 31.08.2018	С 14.05 по 20.05.2017 С 04.06 по 10.06.2017	-
	Третий год	1 сентября 2017 года	29 июня 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 07.07 по 31.08.2018	С 14.05 по 20.05.2017 С 04.06 по 10.06.2017	-
	Четвертый год	1 сентября 2017 года	29 июня 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 07.07 по 31.08.2018	С 14.05 по 20.05.2017 С 04.06 по 10.06.2017	-

2. Продолжительность учебной недели - 6 дней. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 08.00 до 20.00. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной предпрофессиональной программы по спортивному ориентированию для тренировочного этапа рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает - 3 часов.

3. В праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся. Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 9 мая, 12 июня.

4. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, которое является приложением к календарному учебному графику.

6. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях реализуется в соответствии с утверждённым календарём спортивных соревнований на 2017-18 учебный год и включает:

- на тренировочном этапе 1,2 года обучения – участие в трех соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- на тренировочном этапе 3 года обучения – участие в четырёх соревнованиях не ниже муниципального уровня.

7. В каникулярный период запланировано проведение тренировочных сборов. Сроки и продолжительность тренировочных сборов:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Тренировочный	Первый год	с 07.07 по 20.07.2018
	Второй год	с 07.07 по 20.07.2018
	Третий год	с 07.07 по 20.07.2018
	Четвертый год	с 07.07 по 20.07.2018