**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №10 г. Волгограда (далее по тексту Школа) составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, греко-римская борьба, спортивная акробатика, Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными докумен­тами Государственного комитета Российской Федерации по физи­ческой культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебный план отражает специфику образовательной деятельности Школы, ее физкультурно-спортивную и предпрофессиональную направленность, учитывает основные положения Устава Школы.

Содержание учебно-воспитательного процесса ориентировано на формирование здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям обучающихся.

Настоящий документ состоит из двух самостоятельных разделов: учебного плана спортивных групп и учебного плана дополнительных образовательных услуг.

Состоит из пояснительной записки, учебного плана, программ спортивной подготовки по легкой атлетике, греко-римской борьбы, дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ по легкой атлетике, греко-римской борьбе, спортивной аэробике, спортивной акробатике и общеразвивающей программе для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике.

1. **Учебный план по программам спортивной подготовки.**

Цель спортивной подготовки: подготовка спортсменов высокой квалификации, потен­циального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ве­домств, Воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

Отражает этапы тренировочного процесса, количество групп на каждом этапе по отделениям, количество часов по разделам подготовки в год. За единицу измерения объема учебной нагрузки принят академический час – 45 мин. Рассчитан на 52 недели, содержит 3 этапа подготовки:

***Этап тренировочный спортивной специализации 1-2 года обучения.***

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности.
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений.
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости.
4. Формирование спортивной мотивации.
5. Выполнение нормативов 3 спортивного разряда.

## Этап тренировочный спортивной специализации 3, 4, 5 года обучения

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
3. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Выполнение нормативов I спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

***Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.***

1. Совершенствование технико-тактического мастерства.
2. Выполнение норматива мастер спорта.
3. Включение в состав сборной команды России. Достижения стабильно высоких результатов на соревнованиях российского и международного уровней.

Согласно федеральным стандартам по видам спорта недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

В легкой атлетике:

Групп тренировочных спортивной специализации 1 года обучения – 6 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 2 года обучения – 6 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 3 года обучения – 16 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 4 года обучения – 16 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 5 года обучения – 16 часов.

Групп совершенствования спортивного мастерства весь период подготовки – 24 часа

Групп высшего спортивного мастерства весь период подготовки - 32 часа.

В греко-римской борьбе:

Групп тренировочных спортивной специализации 1 года обучения – 12 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 2 года обучения – 12 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 3 года обучения – 20 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 4 года обучения – 20 часов.

Групп спортивного совершенствования весь период подготовки – 28 часов.

В спортивной акробатике:

Групп тренировочных спортивной специализации 1 года обучения – 14 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 2 года обучения – 14 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 3 года обучения – 20 часов.

Групп тренировочных спортивной специализации 4 года обучения – 20 часов

Групп тренировочных спортивной специализации 5 года обучения – 20 часов.

Групп спортивного совершенствования весь период подготовки – 28 часов.

1. **Учебный план общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта.**

В учебном плане общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта выделяются три этапа подготовки:

ПЕРВЫЙ – этап начальной подготовки (НП), рассчитан на два года обучения. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, прошедшие отбор и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель этапа – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности и воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, всестороннее развитие физических способностей (быстроты, ловкости, координации движений, гибкости).
3. Изучение основ техники видов спорта.
4. Воспитание дисциплинированности, навыков самоорганизации.

ВТОРОЙ – этап тренировочный спортивной специализации (УТ СС), рассчитан на пять лет обучения.

Цель этапа – повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и требований программ по видам спорта.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Овладение техникой видов спорта на уровне умений и навыков.
2. Выполнение нормативов 1 разряда, КМС.
3. Воспитание ключевых компетенций в области здоровьесбережения.
4. Профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Профессиональная ориентация выпускников.

ТРЕТИЙ – этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Цель этапа – специализированная подготовка наиболее перспективных спортсменов для достижения высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Задачи этапа СС:

1. Достижение высокого уровня общей физической подготовленности.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.
4. Выполнение норматива мастера спорта РФ (МС).

Учебный план плане общеобразовательных предпрофессиональных программ рассчитан на 46 недель обучения.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%. Исходя из этого, в реальных условиях функционирование Школы количество учебных часов в неделю устанавливается для:

Групп начальной подготовки 1 года обучения – 6 часов.

Групп начальной подготовки 2 года обучения – 6 часов.

Учебно-тренировочных групп 1 года обучения – 10 часов.

Учебно-тренировочных групп 2 года обучения – 12 часов.

Учебно-тренировочных групп 3 года обучения – 16 часов.

Учебно-тренировочных групп 4 года обучения – 16 часов.

Учебно-тренировочных групп 1 года обучения – 16 часов.

Групп спортивного совершенствования весь период подготовки – 24 часа.

1. **Учебный план общеразвивающих программ спортивно-оздоровительных групп (СО) по легкой атлетике и греко-римской борьбе .**

Данный раздел учебного плана включен в единую сетку распределения часов вместе с общеобразовательными предпрофессиональными программи по видам спорта.

Максимальная учебная нагрузка в одном занятии на этапе начальной подготовки (НП) 1 года – не более 2-х академических часов, на этапе начальной подготовки (НП) 2 года, учебно-тренировочном (УТ) 1-2 года – не более 3-х академических часов, на этапе учебно-тренировочном (УТ) 3-5 года, спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не более не более 4-х академических часов.

Кроме того, к учебному плану спортивных групп относятся приложения по режиму учебно-тренировочной работы в отделениях по видам спорта, содержащие сведения по возрасту обучающихся допускается превышение и уменьшение возраста не более чем на 1 год), наполняемости групп, максимального объема нагрузки и требованиям по физической, технической и спортивной подготовке на этапах обучениях.

1. **Учебный план дополнительных образовательных услуг.**

Направлен на удовлетворение потребности в физическом совершенствовании окружающего социума и формирование у всех категорий занимающихся активного стремления к здоровому образу жизни и физическому самовоспитанию. Он отражает направленность оздоровительных занятий, количество учебных часов в неделю и объем учебной нагрузки в год, выраженный в академических часах (45 мин).