

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
«Росток»  
\_\_\_\_\_ А.С. Курелюк  
Приказ № 92 от 13.08.2018



**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы  
по легкой атлетике  
на 2018-2019 учебный год**

Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы с отделением адаптивной физической культуры «Росток»

г. Екатеринбург, 2018

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной предпрофессиональной программы  
по легкой атлетике**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике 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 МАОУ ДО ДЮСШ с отделением адаптивной физической культуры «Росток»;

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

Приказом 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»;

Приказом 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 легкой атлетике состоит из предметных областей, отнесенных к группе по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям.

Учебный план включает обучение по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - 3 года;

тренировочный этап - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – 1 год.

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 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);

от 5-10 % - теоретическая подготовка;

от 30-35 % - общая и специальная физическая подготовка;

не менее 45% - избранный вид спорта,

от 5-15% - другие виды спорта и подвижные игры;

до 10% - самостоятельная работа.

#### **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 44 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 8 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия - 45 минут.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. 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 тестирования по каждой предметной области.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике  
на 2018-2019 учебный год

Предметные области  Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год									Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1		
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	13	17	17	25	25	38	38	38	51	У	5%
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	87	117	117	177	177	264	264	264	351	Т	35%
<b>Избранный вид спорта</b>	126	168	168	252	252	378	378	378	504	Т	50%
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	13	17	17	25	25	38	38	38	51	Т	5%
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	13	17	17	25	25	38	38	38	51		5%
<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>1008</b>		<b>100%</b>

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям