

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
«Росток»
_____ А.С. Курелюк
Приказ № 92 от 19.08.2018



**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы
по армрестлингу
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 армрестлингу**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу 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»;

Уставом МАОУ ДО ДЮСШ «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 армрестлингу состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивное единоборство.

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

этап начальной подготовки - 2 года;

тренировочный этап – 4 года.

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 армрестлингу);

5-10 % - теоретическая подготовка;

20-25 % - общая и специальная физическая подготовка;

не менее 45% - избранный вид спорта,

5-10% - освоение других видов спорта и подвижных игр;

10-15% - технико-тактическая и психологическая подготовка;

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 составляет 8 календарных недель.

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

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу 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 армрестлингу
на 2018-2019 учебный год**

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	Т-3	Т-4		
Теория и методика физической культуры и спорта	12	37	37	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	52	152	152	Т	20%
Избранный вид спорта	126	378	378	Т	50%
Другие виды спорта и подвижные игры	12	37	37	Т	5%
Технико-тактическая психологическая подготовка	38	115	115	Т	15%
Самостоятельная работа обучающихся	12	37	37		5%
Итого	252	756	756		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям