

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО «ЦРФКС»  
 О.П. Васильев  
М « 30 » августа 2018 г.  
«ЦРФКС»  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от « 30 » августа 2018 г.



# Учебный план

**Муниципального учреждения  
дополнительного образования  
«Центр развития физической культуры и спорта»  
г. Волжска Республики Марий Эл  
на 2018-2019 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ  
муниципального учреждения дополнительного образования  
«Центр развития физической культуры и спорта»  
г. Волжска Республики Марий Эл  
на 2018-2019 учебный год**

Учебный план муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл (далее - МУ ДО «ЦРФКС») разработан на основе следующих документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Цель деятельности МУ ДО «ЦРФКС»: создание условий для реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта, оказание образовательных услуг, предусмотренных Уставом МУ ДО «ЦРФКС» в интересах личности, общества, государства.

Основные задачи учебно-воспитательной деятельности:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- создание благоприятных условий для повышения качества учебного процесса;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- развитие и совершенствование уровня общей и специальной подготовленности на соответствующих этапах подготовки.

Приоритетными видами деятельности МУ ДО «ЦРФКС» являются:

- развитие мотивации личности каждого ребенка к систематическим занятиям спортом и удовлетворению потребностей населения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- реализация программ по культивируемым в МУ ДО «ЦРФКС» видам спорта;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Основные направленности образовательной деятельности:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### Режим функционирования:

Учебный план предусматривает работу в режиме 6-дневной учебной недели.

Режим функционирования МУ ДО «ЦРФКС» устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 и Уставом образовательного учреждения.

Утверждение контингента воспитанников производится приказом директора МУ ДО «ЦРФКС» ежегодно до 15 сентября.

МУ ДО «ЦРФКС» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, этапа спортивной подготовки и устанавливается для каждого вида спорта индивидуально.

В целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в образовательном учреждении, расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

МУ ДО «ЦРФКС» осуществляет учебный процесс, соответствующий 7-8 годам обучения в избранном виде спорта, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Перевод спортсменов в группы следующего года обучения производится при условии положительной динамики прироста спортивных показателей на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, а также по выполнению или подтверждению спортивных разрядов.

Учебный план предусматривает реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

#### Сроки реализации дополнительных общеобразовательных программ:

| Вид спорта | Наименование программы                                                                     | Возраст обучающихся | Срок реализации программы | Направленность программы |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------|
| Бокс       | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу 1 года обучения    | с 7 лет             | 1 год                     | физкультурно-спортивная  |
|            | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу 2, 3 года обучения | с 8 лет             | 2 года                    | физкультурно-спортивная  |
|            | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу                    | с 10 лет            | 2 года                    | физкультурно-спортивная  |

|                             |                                                                                                                                                          |          |        |                         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------|
|                             | «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                                                                                                         |          |        |                         |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения                              | с 10 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                              | с 12 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Технико-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                           | с 12 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
| Гребля на байдарках и каноэ | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ 1 года обучения                                            | с 10 лет | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ 2, 3 года обучения                                         | с 10 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения           | с 12 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения     | с 12 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения        | с 13 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения  | с 13 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
| Греко-римская борьба        | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе 1 года обучения                                                   | с 7 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе 2, 3 года обучения                                                | с 8 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                  | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 4, 5 года обучения | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе «Общая физическая                                                 | с 11 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |

|                 |                                                                                                                                                          |          |        |                         |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------|
|                 | подготовка» 6, 7 года обучения                                                                                                                           |          |        |                         |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 6, 7 года обучения | с 11 лет | 2 года | физкультурно-спортивная |
| Дзюдо           | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо 1 года обучения                                                                  | с 7 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо 2, 3 года обучения                                                               | с 8 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                                 | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения                              | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                              | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Технико-тактическая подготовка» 6, 7, 8 годов обучения                          | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 |                                                                                                                                                          |          |        |                         |
| Легкая атлетика | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 1 года обучения                                                        | с 7 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 2, 3 года обучения                                                     | с 8 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                       | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения                    | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                    | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Технико-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                 | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 |                                                                                                                                                          |          |        |                         |
| Лыжные гонки    | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам 1 года обучения                                                          | с 7 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам 2, 3 года обучения                                                       | с 8 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по                                                                                        | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-           |

|                             |                                                                                                                                                          |          |        |                         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------|
|                             | лыжным гонкам «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                                                                                           |          |        | спортивная              |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения                   | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                      | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                | с 11 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
| Фигурное катание на коньках | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках 1 года обучения                                           | с 6 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках 2, 3 года обучения                                        | с 7 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения          | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения    | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения       | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
| Футбол                      | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу 1 года обучения                                                                | с 6 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу 2, 3 годов обучения                                                            | с 7 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                               | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                             | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Техническо-тактическая (техническая) подготовка» 4, 5 года обучения           | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |

|                 |                                                                                                                                                        |          |        |                         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------|
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                          | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 6, 7, 8 года обучения         | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
| Хоккей с шайбой | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой 1 года обучения                                                      | с 6 лет  | 1 год  | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой 2, 3 года обучения                                                   | с 7 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения                     | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 4, 5 года обучения    | с 9 лет  | 2 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения                  | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |
|                 | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хоккею с шайбой «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 6, 7, 8 года обучения | с 10 лет | 3 года | физкультурно-спортивная |

#### Формы организации тренировочного процесса:

- учебные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- 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.

#### Продолжительность программ.

Недельный режим учебной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Недельная нагрузка для учебных групп составляет:

- обучение по программе 1 года обучения – 6 часов в неделю (276 часов в год);

- обучение по программе 2, 3 года обучения – 9 часов в неделю (414 часов в год);
- обучение по программе 4, 5 года обучения предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год);
- обучение по программе 6, 7, 8 года обучения предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год).

#### Продолжительность занятий.

Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Количественный состав групп и возраст занимающихся определяется локальным актом учреждения.

#### Сетка часов на 2018-2019 учебный год

| Направленность дополнительного образования | Название детского объединения | Вид занятий | Год обучения | Кол-во учебных часов в неделю на одну учебную группу | Количество учебных групп/ количество учащихся | Кол-во часов в неделю | Итого часов в неделю (общая нагрузка) |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| <b>Физкультурно-спортивная</b>             | легкая атлетика               | групповые   | 2            | 9                                                    | 1/12                                          | 9                     | 54                                    |
|                                            |                               |             | 3            | 9                                                    | 1/10                                          | 9                     |                                       |
|                                            |                               |             | 6            | 9                                                    | 2/18                                          | 36                    |                                       |
|                                            | гребля на байдарках           | групповые   | 6            | 9                                                    | 4/32                                          | 72                    | 72                                    |
|                                            |                               |             |              | 9                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            | лыжные гонки                  | групповые   | 1            | 6                                                    | 1/14                                          | 6                     | 72                                    |
|                                            |                               |             | 4            | 6                                                    | 1/13                                          | 12                    |                                       |
|                                            |                               |             |              | 6                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            |                               |             | 6            | 9                                                    | 3/38                                          | 54                    |                                       |
|                                            | футбол                        | групповые   | 2            | 9                                                    | 4/48                                          | 36                    | 90                                    |
|                                            |                               |             | 6            | 9                                                    | 3/54                                          | 54                    |                                       |
|                                            |                               |             |              | 9                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            | бокс                          | групповые   | 1            | 6                                                    | 1/12                                          | 6                     | 45                                    |
|                                            |                               |             | 2            | 9                                                    | 1/14                                          | 9                     |                                       |
|                                            |                               |             | 5            | 6                                                    | 1/15                                          | 12                    |                                       |
|                                            |                               |             |              | 6                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            |                               |             | 6            | 9                                                    | 1/10                                          | 18                    |                                       |
|                                            | дзюдо                         | групповые   |              | 9                                                    |                                               |                       | 72                                    |
|                                            |                               |             | 1            | 6                                                    | 2/34                                          | 12                    |                                       |
|                                            |                               |             | 3            | 9                                                    | 2/38                                          | 18                    |                                       |
|                                            |                               |             | 4            | 6                                                    | 2/31                                          | 24                    |                                       |
|                                            |                               |             |              | 6                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            | фигурное катание              | групповые   | 6            | 9                                                    | 2/25                                          | 36                    | 36                                    |
|                                            |                               |             |              | 9                                                    |                                               |                       |                                       |
|                                            | греко-римская борьба          | групповые   | 2            | 9                                                    | 3/36                                          | 27                    | 72                                    |
|                                            |                               |             | 3            | 9                                                    | 1/12                                          | 9                     |                                       |
|                                            |                               |             | 6            | 9                                                    | 2/21                                          | 36                    |                                       |

|  |                                    |                  |   |   |               |    |            |
|--|------------------------------------|------------------|---|---|---------------|----|------------|
|  |                                    |                  |   | 9 |               |    |            |
|  | Хоккей с шайбой                    | групповые        | 6 | 9 | 2/20          | 36 | 36         |
|  |                                    |                  |   | 9 |               |    |            |
|  | <b>Фактически на 01.09.2018 г.</b> |                  |   |   | <b>41/520</b> |    | <b>549</b> |
|  | <i>армспорт</i>                    | <i>групповые</i> |   |   |               |    | 36         |
|  | <i>баскетбол</i>                   | <i>групповые</i> |   |   |               |    | 36         |
|  | <i>волейбол</i>                    | <i>групповые</i> |   |   |               |    | 36         |
|  | <i>футбол</i>                      | <i>групповые</i> |   |   |               |    | 81         |
|  | <b>Всего по учебному плану:</b>    |                  |   |   |               |    | <b>738</b> |

Согласно учебному плану на 01.09.2018 г. количество часов педагогической нагрузки у тренеров-преподавателей составляет **738**, в том числе **вакансия - 189 часов:**

| № п/п | Наименование вакансии            | Направленность дополнительного образования | Количество вакансий            |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.    | Тренер-преподаватель (армспорт)  | Физкультурно-спортивная                    | 36 часов (2 ставки)            |
| 2.    | Тренер-преподаватель (баскетбол) | Физкультурно-спортивная                    | 36 часов (2 ставки)            |
| 3.    | Тренер-преподаватель (волейбол)  | Физкультурно-спортивная                    | 36 часов (2 ставки)            |
| 4.    | Тренер-преподаватель (футбол)    | Физкультурно-спортивная                    | 81 час (4,5 ставки)            |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                    |                                            | <b>189 часов (10,5 ставок)</b> |