

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг на 2018-2019 учебный год (спортивный сезон)

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 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», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Учебный план является локальным нормативным актом МБУ ДО «Берёзовской ДЮСШ», регламентирующим перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по этапам и периодам обучения видов учебной деятельности, продолжительность и объёмы реализации дополнительных образовательных программ по предметным областям, соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			3 год	3 год	4 год
Инвариативная часть					
1.	Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям (%)				
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20	10	10	10
1.3.	Специальная физическая подготовка	10	11	12	12
1.4.	Избранный вид спорта	45	57	58	58
2.	Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)				
2.1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10
2.2.	Общая физическая подготовка	20	10	10	10
2.3.	Специальная физическая подготовка	10	11	12	12
2.4.	Техническая подготовка	20	18	18	18
2.5.	Тактическая подготовка	11	14	14	14
2.6.	Интегральная подготовка	7	8	8	8
2.7.	Участие в соревнованиях	8	15	15	15
2.8.	Самостоятельная работа	3	5	5	5
2.9.	Навыки в других видах спорта	10	6	5	5
2.10.	Инструкторская и судейская практика	0	2	2	2
3.	Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)				
3.1.	Инвариативная часть				
3.1.1.	Теоретическая подготовка	36	54	63	63
3.1.2.	Общая физическая подготовка	72	54	63	63
3.1.3.	Специальная физическая подготовка	36	60	76	76
3.1.4.	Техническая подготовка	72	98	114	114
3.1.5.	Тактическая подготовка	39	75	88	88
3.1.6.	Интегральная подготовка	25	43	50	50
3.1.7.	Участие в соревнованиях	28	81	94	94
3.1.8.	Самостоятельная работа	10	27	31	31
3.2.	Вариативная часть				
3.2.1.	Навыки в других видах спорта	36	32	31	31
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	0	10	14	14
4.	Промежуточная и итоговая аттестация (устный экзамен, тестирование)	6	6	6	6
5.	Объём тренировочной нагрузки (час)				
5.1.	Количество учебных недель	45	45	45	45
5.2.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	8	12	14	14
5.3.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)	360	540	630	630